

Riina Leppäranta

# **”ELÄMÄ ON MATKA OMAAN KEHOON”**

Opettajaopiskelijoiden kokemuksia kehoillisuudesta

Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta  
Pro gradu -tutkielma  
Huhtikuu 2019

# TIIVISTELMÄ

Riina Leppäranta: "Elämä on matka omaan kehoon". Opettajaopiskelijoiden kokemuksia kehollisuudesta.  
Pro gradu -tutkielma  
Tampereen yliopisto  
Kasvatustieteiden tutkinto-ohjelma  
Huhtikuu 2019

---

Tässä tutkimuksessa tutkittiin opettajaopiskelijoiden kehollisia kokemuksia. Tutkimuksessa selvitettiin, miten luokanopettaja- ja lastentarhanopettajaopiskelijat kuvaavat kehollisia kokemuksiaan tekstien ja valokuvien avulla. Lisäksi tutkimuksessa tarkasteltiin, minkälaisiin kulttuurisiin kertomuksiin opiskelijoiden kokemukset liittyvät. Kulttuurisilla kertomuksilla tarkoitetaan tässä tutkimuksessa yhteiskunnassa vallitsevia ihanteita, arvoja ja normeja.

Kehollisuus aiheena on ajankohtainen, sillä kehollisuus mainitaan vuonna 2016 voimaan astuneissa perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa nyt ensimmäisen kerran. Keholliset kokemukset ovat luonteeltaan sanattomia kokemuksia kehon sisäisistä tuntemuksista ja niissä tapahtuvista muutoksista. Kehollisista kokemuksista tietoiseksi tuleminen tapahtuu kehotietoisuudessa. Kehollisten kokemusten tunnistaminen on yhteydessä keholliseen tietoon ja keholliseen oppimiseen.

Koska tutkimuksen tavoitteena oli tutkia kokemuksia, valittiin tutkimukseen fenomenologis-hermeneuttinen lähestymistapa. Fenomenologia tutkii ihmisen subjektiivista kokemusta. Siinä kokemuksellisuus nähdään ihmisen maailmasuhteen perusmuotona, ja tavoitteena on ymmärtää ihmisen elämään kuuluvia asioita koettuina. Hermeneuttinen ulottuvuus korosti lisäksi tutkijan oman tulkinnan merkitystä tutkimuksessa. Tutkimuksen teoreettisiksi lähtökohdiksi muodostuivat kokonaisvaltainen eli holistinen ihmiskäsitys sekä ymmärrys kehollisuudesta ihmisen perimmäisenä olemisen tapana. Aineiston analyysi perustui fenomenologiseen menetelmään, josta tutkija muokkasi oman, tämän tutkimuksen tarpeisiin parhaiten sopivan version.

Tutkimuksessa havaittiin, että opiskelijoiden kuvaamat keholliset kokemukset jakautuivat eletyn kehon ja objektikehon kokemuksiin. Nämä kokemukset jakautuvat hienosyisesti kuuteen eri teemaan, jotka kukin edustavat omanlaistaan näkökulmaa keholliseen kokemukseen. Aineistosta esiin nousseita kulttuurisia kertomuksia olivat kertomus ihannekehosta, kertomus sopivasta sukupuolesta sekä kertomus liikunnallisen elämäntavan ihanteesta.

Tutkimus tarjosi uutta ymmärrystä kehollisista kokemuksista ja niiden sanallistamisesta. Lisäksi tutkimus toi esiin arvokasta tietoa tulevien opettajien kehollisuudesta. Jotta kehollisuus ja sen merkitys oppimisen ja ihmisenä kasvun kannalta voitaisiin huomioida kouluissa nykyistä paremmin, tarvitaan kehollisuutta käsittelevää opetusta ja tietoa enemmän myös opettajankoulutuksessa.

Avainsanat: Kehollisuus, kehollinen kokemus, fenomenologia, fenomenologinen metodi

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

# SISÄLLYS

<b>1</b>	<b>JOHDANTO.....</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>KEHOLLISUUS IHMISYYDEN KIVIJALKANA .....</b>	<b>9</b>
2.1	KEHO VAI RUUMIS? .....	9
2.2	FENOMENOLOGIS-HERMENEUTTINEN LÄHESTYMISTAPA KEHOLLISEEN KOKEMUKSEEN .....	11
2.3	KOKEMUS IHMISEN SUHTEENA MAAILMAAN .....	12
2.4	KEHOLLISUUS IHMISEN MAAILMASSA OLEMISEN KESKUKSENA.....	13
2.5	KEHOLLINEN, TAJUNNALLINEN JA SITUATIONAALINEN IHMINEN .....	16
<b>3</b>	<b>KEHOLLISIA KOKEMUKSIA TUTKIMASSA.....</b>	<b>19</b>
3.1	KEHOLLINEN KOKEMUS KÄSITTEENÄ .....	19
3.2	KESKEISET NÄKÖKULMAT KEHOLLISEEN KOKEMUKSEEN .....	21
3.2.1	<i>Objektikeho</i> .....	22
3.2.2	<i>Eletty keho ja tietoisuus kehosta</i> .....	23
3.3	KULTTUURISET KERTOMUKSET YKSILÖN KOKEMUKSEN PEILINÄ .....	25
3.4	SANATTOMAN SANALLISTAMINEN – KOKEMUKSEN JA KIELEN VÄLINEN PROBLEMATIIKKA ....	28
<b>4</b>	<b>TUTKIMUSONGELMA.....</b>	<b>30</b>
<b>5</b>	<b>TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....</b>	<b>31</b>
5.1	AINEISTO .....	31
5.2	AINEISTON HANKINTA JA KÄSITTELY .....	32
5.3	VALOKUVA KEHOLLISEN KOKEMUKSEN ILMAISUN VÄLINEENÄ .....	33
5.4	AINEISTON ANALYYSI .....	35
<b>6</b>	<b>TULOKSET .....</b>	<b>41</b>
6.1	ELETYN KEHON KOKEMUKSET .....	41
6.1.1	<i>Keho ja mieli</i> .....	41
6.1.2	<i>Liikkuva keho</i> .....	45
6.1.3	<i>Suhde omaan kehoon</i> .....	48
6.1.4	<i>Yhteydessä</i> .....	54
6.2	OBJEKTIKEHON KOKEMUKSET .....	58
6.2.1	<i>Keho lihaksina ja läskinä</i> .....	58
6.2.2	<i>Keho katseen kohteena</i> .....	59
6.3	KULTTUURISET KERTOMUKSET .....	62
6.3.1	<i>Ihannekeho</i> .....	62
6.3.2	<i>Sopiva sukupuoli</i> .....	64
6.3.3	<i>Liikunnallisuuden ihanne</i> .....	66
6.4	YHTEENVETO TULOKSISTA .....	67
<b>7</b>	<b>POHDINTA .....</b>	<b>69</b>
7.1	TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUDEN TARKASTELUA .....	72
7.2	EETTISIÄ KYSYMYKSIÄ .....	77
7.3	JATKOTUTKIMUSEHDOTUKSET .....	79
<b>8</b>	<b>LÄHTEET .....</b>	<b>80</b>

# 1 JOHDANTO

Tämän tutkimuksen päähenkilö on keho. Keho on jotain, mitä meillä kaikilla on, jokaisella omanlaisensa ja yksilöllinen. Voidaan myös ajatella, että me olemme kehomme. ”Keho kuljettaa ja vie seikkailuihin”, totesi eräs tutkittavistani kuvaten hienosti kehon merkitystä elämässä. Keho on mukana kaikessa, se on läsnä koko ajan. Silti tiedämme siitä kovin vähän. Tässä tutkimuksessa tutkin luokanopettaja- ja lastentarhanopettajaopiskelijoiden kehollisia kokemuksia. Selvitän tutkimuksessani sitä, miten opettajaopiskelijat kuvaavat kehollisia kokemuksiaan, minkälaisia kokemuksia he kuvaavat ja mihin kulttuurisiin kertomuksiin kokemukset liittyvät.

Kiinnostuin kehollisuuden tutkimuksesta pitkäaikaisen joogaharrastukseni ansiosta. Joogassa fyysinen joogaharjoitus on vain yksi osa joogaa. Fyysistä kovakuntoisuutta tärkeämpänä joogassa nähdään ihmisen ja maailman kokonaisvaltainen hyvinvointi. Tasapaino. Yksi reitti tähän tasapainoon kulkee fyysisen harjoittelun, siis kehon harjoittamisen, kautta. En ole aina osannut kuunnella kehoani tai tehdä joogaharjoitusta kehoni ehdoilla. Monesti olen ohittanut kehoni ja harjoitellut mieleni ehdoilla. Pyrkinyt venymään vielä vähän tai tavoitellut yhä haastavampia asentoja. Tämä on luonnollista, ja yhteiskunnassamme myös hyvin yleistä. Omien kokemusten kautta olen vähitellen ymmärtänyt oman kehon tuntemisen ja kehon kuuntelemisen merkityksen. Uskon, että näiden taitojen oppimisella jo lapsena olisi koko elämänmittaisia myönteisiä vaikutuksia yksilön elämään.

Tutkimukseni on lähestymistavaltaan fenomenologis-hermeneuttinen. Fenomenologia tutkii ihmisen subjektiivista kokemusta. Siinä kokemuksellisuus nähdään ihmisen maailmasuhteen perusmuotona, ja tavoitteena on ymmärtää ihmisen elämään kuuluvia asioita koettuina. (Laine 2018; Perttula 2009.) Valitsin fenomenologian tutkimukseni näkökulmaksi, koska siinä ihminen nähdään kokonaisvaltaisena olentona, jonka henkilökohtaisilla kokemuksilla on merkitystä. Tämä näkemys on oman arvomaailmani kanssa yhteneväinen.

Halusin tutkia opiskelijoiden kokemuksia niin, että heidän oma äänensä ja kokemuksensa pääsee kuuluviin. Fenomenologiassa arvostetaan jokaista, yksittäistä ja erikoistakin, kokemusta sellaisenaan. Aineistoni analyysi perustuu fenomenologiseen analyysiin, josta olen, fenomenologialle tyypilliseen tapaan, muokannut oman näköiseni, tätä tutkimusta parhaalla mahdollisella tavalla palvelevan, analyysin muodon.

Kehollisuus on kasvatustieteissä hyvin ajankohtainen aihe, sillä kehollisuus mainitaan vuonna 2016 voimaan astuneissa perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014) nyt ensimmäisen kerran. Kehollisuus mainitaan sekä suunnitelman yleisessä osassa, jossa käsitellään suunnitelman taustalla olevaa oppimis- ja ihmiskäsitystä, että liikunnan oppiaineen kohdalla. Opetussuunnitelman oppimiskäsitystä käsittelevässä osassa todetaan seuraavasti:

Kieli, kehollisuus ja eri aistien käyttö ovat ajattelun ja oppimisen kannalta olennaisia. Uusien tietojen ja taitojen oppimisen rinnalla oppilas oppii refleктоimaan oppimistaan, kokemuksiaan ja tunteitaan. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 17.)

Liikunnan oppiaineen kohdalla kehollisuus mainitaan lyhyesti:

Oppitunneilla korostuvat kehollisuus, fyysinen aktiivisuus ja yhdessä tekeminen. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 148.)

Kehollisten kokemusten tutkimus on osa kehollisuuden tutkimusta. Kehollinen kokemus on sanaton, ei-kielellinen kokemus, joka syntyy kehossa. Sen pohjana ovat aistihavainnot. Kun tulemme tietoisiksi omista kehollisista kokemuksistamme, voimme reflektoida niitä. (Klemola 1998; Parviainen 2016.)

Kehollisten kokemusten tunnistaminen, tiedostaminen ja sanallistaminen näyttäytyvät hyvin merkityksellisinä, kun tarkastellaan kehon roolia tiedon muodostuksessa ja oppimisessa. Oppimalla havaitsemaan ja tulkitsemaan kehollisia kokemuksia voi kehollisista kokemuksista muovautua tietoa (Anttila 2013, 33; Parviainen 2016). *Kehollinen tieto (bodily knowledge)* on aihe, jota on tutkittu useilla eri tieteenaloilla. Kasvatustieteilijöiden lisäksi kehollinen tieto on kiinnostanut muun muassa filosofian, sukupuolentutkimuksen, sosiologian,

antropologian, psykologian ja estetiikan tutkijoita. (ks. Parviainen & Aromaa 2017.)

Kehollinen tieto on henkilökohtaista ja kokemuksellista tietoa, joka nousee kehosta. Se on sanatonta tietoa, jota voi muodostua, kun yksilö tulee tietoiseksi tuntemuksistaan omassa kehossaan suhteessa muihin olentoihin ja ympäristöön. Kehollisen tiedon alkulähteenä ovat keholliset kokemukset, joita syntyy liikkuvan kehon ja ympäristön vuorovaikutuksessa. (Anttila 2013, 33; Parviainen 2016; Parviainen & Aromaa 2017, 485.) Kehollinen tieto voi olla yksilölle väylä kehittää omaa itsetuntemustaan kokonaisvaltaisesti. Kehollisten kokemusten tiedostaminen ja reflektointi auttaa ymmärtämään oman kehon toimintaa eri tilanteissa aiempaa paremmin. Omien rajojen, kykyjen ja mahdollisuuksien lisäksi kehollisen tiedon uskotaan kehittävän empatiakykyä ja sosiaalisia vuorovaikutustaitoja. (Parviainen 2016, 14.)

Kun tunnistamme ja tiedostamme kehollisia kokemuksiamme ja osaamme hyödyntää niiden tarjoamaa tietoa, voimme oppia kehon avulla. *Kehollinen oppiminen* korostaa oppimisen kehollista alkuperää. Näkemys pohjautuu holistiseen ihmiskäsitykseen. Kokonaisvaltainen oppimiskäsitys näkee oppimisen tapahtumana, jossa on mukana koko ihminen. Oppimista tapahtuu koko ihmisessä kehon ja mielen tasolla sekä ihmisten välisessä todellisuudessa. Keholliset kokemukset ja tietoisuus omasta kehosta näyttäytyvät tärkeänä osana oppimista. Kehollisen oppimisen kautta voi oppia perinteisiä oppiaineita laajempia asioita, kuten vuorovaikutustaitoja, itsen ja toisten hyväksyntää, itsetuntemusta, luovuutta ja yhteisöllisyyttä. (Anttila 2009 & 2013.)

Kehollisuus on hyvin konkreettisesti läsnä liikunnassa. Liikunta mielletään helposti lähinnä kehon harjoittamiseen ja muokkaamiseen tähtäävänä toimintana. Liikunnanopetuksen käytänteitä ovat ohjanneet biomekaniikka ja fysiologia – kehoa on tarkasteltu lähinnä numeerisesti, verraten yksilön ominaisuuksia, suorituksia tai fyysistä kuntoa keskiarvoihin ja muihin tilastollisiin tietoihin. Parviaisen (2016) mukaan liikunnan alalla, esimerkiksi liikunnan opetuksessa, ei osata tunnistaa kehon merkitystä tiedon muodostuksessa. Aktiivisuusrannekkeet, urheilukellot, sykevyöt ja muut digitaaliset laitteet voivat osaltaan lisätä huomion keskittymistä numeeriseen, mitattavaan tietoon, mikäli tämänkaltaisen tiedon rinnalle ei tarjota toisenlaista tapaa tarkastella kehoa. (Parviainen, 2016.)

Pahimmillaan kehon fyysiseen suorituskyykyyn keskittyminen ja yksilön oman kokemuksen ohittaminen voi johtaa siihen, että liikunta on vain suorittamista eikä liikkuminen tuota iloa tai tunnu mielekkäältä (ks. Siljamäki ym. 2016, 44). Tämä on erittäin ongelmallista yhteiskunnassamme, jossa jo nyt puhutaan lasten ja nuorten vähentyneestä liikkumisesta ja sen seurauksista. Ratkaisuksi ongelmaan on tutkimuksissa esitetty holistisen, ihmistä kokonaisvaltaisena olentona tarkastelevan lähestymistavan omaksumista kasvatustieteissä ja opettajankoulutuksessa, kehotietoisuuden opettamista ja harjoittamista kouluissa sekä oppilaiden oman kehollisuuden huomioimista aiempaa enemmän opetuksessa ja kasvatuksessa (Anttila 2009; Parviainen 2016; Siljamäki ym. 2016).

Kehollisuuden esillä olo opetussuunnitelman perusteissa osoittaa, että kehollisuus nähdään tärkeänä osana oppimista ja opetusta. Pelkkänä mainintana asiakirjassa kehollisuus jää kuitenkin helposti irralliseksi ja marginaaliseksi käsitteeksi. Jotta opetussuunnitelman perusteiden arvomaailma siirtyy käytäntöön ja kehollisuus todella tulee osaksi opetusta ja oppimista, tarvitaan käsitteen tuntemusta ja puhetta kehollisuudesta. Tässä nykyisillä ja tulevilla opettajilla on merkittävä rooli.

Sitä mitä ei tunne, ei kuitenkaan voi opettaa. Opettajalla on mahdollisuus vaikuttaa siihen, minkälainen suhde lapselle tai nuorelle muodostuu omaan kehollisuuteensa. Tämä edellyttää opettajan omakohtaista kokemusta ja ymmärrystä kehollisuudesta. Jotta opettaja voi opettaa oppilaitaan kuuntelemaan kehoaan, hänellä itsellään täytyy olla yhteys omaan kehoonsa. Ymmärrys omasta kehosta auttaa tunnistamaan ja ymmärtämään myös toisten kokemuksia (Parviainen 2016, 13). Anttila kommentoi opettajan oman kehon tuntemisen merkitystä seuraavasti:

Jotta opettaja voisi tukea oppilaidensa kokemusmaailman rikkautta, vahvistaa heidän kehotietoisuuttaan ja auttaa heitä rakentamaan yhteyttä kehollisten kokemusten ja käsitteellisen ajattelun välillä, täytyy hänellä itsellään olla yhteys kehollisuuteensa ja esikielelliseen kokemusmaailmaansa. Kasvatus kohti kokonaisvaltaisuutta edellyttää omakohtaista kokemusta siitä, mitä kokonaisvaltainen olemassaolo merkitsee, ja miten kehotietoisuus on keskeinen osa maailmasuhdettamme. (Anttila 2006, 73.)

On tärkeää, että opettajat ja opiskelijat osaisivat tunnistaa, ymmärtää ja ilmaista kehollisia kokemuksiaan. Koska keholliset kokemukset ovat luonteeltaan sanattomia, niiden sanallistamisen on kuitenkin todettu olevan haastavaa. Kujala & Marttila (2018), jotka törmäsivät omassa tutkimuksessaan opiskelijoiden heikkoon kykyyn sanallistaa kokemuksiaan, kannustavat tutkijoita käyttämään kirjallisen ilmaisun ohella muita ilmaisun muotoja houkutellakseen puhetta kehollisuudesta esiin.

Tässä tutkimuksessa tutkin kehollisia kokemuksia aineistonani opiskelijoiden kirjoittamat tekstit sekä niihin liittyvät valokuvat. Tutkimuksen avulla pyrin tuomaan esiin entistä monipuolisempaa puhetta kehollisista kokemuksista sekä luomaan käsityksen siitä, miten tulevat opettajat tunnistavat ja ilmaisevat kehollisia kokemuksiaan. Aiemmassa tutkimuksessa valokuvien on todettu avaavan tilaisuuksia kehon reflektoinnille sekä mahdollistavan moninaisten kehoon liittyvien kokemusten esiin tuomisen (Azzarito 2012). Myös tässä tutkimuksessa valokuvat osoittautuivat käyttökelpoiseksi välineeksi omien kehollisten kokemusten äärelle pääsyssä.



## 2 KEHOLLISUUS IHMISYYDEN KIVIJALKANA

Tämän tutkimuksen lähtökohtana on käsitys ihmisestä kokonaisvaltaisena olentona. Ymmärrän ihmisen kokonaisuutena, jossa vaikuttavat sekä keho että mieli. Nämä kaksi eivät ole toistensa vastakohtia tai toisistaan irrallisia, vaan ne ovat saman ilmiön eli ihmisen eri olemuspuolia. Mielen ja kehon lisäksi ihminen rakentuu elämäntilanteessaan. Ihminen elää aina jossain elämäntilanteessa. Tämä elämäntilanne, eli situaatio, vaikuttaa ihmiseen ja ihminen siihen vuorovaikutuksellisesti. (Rauhala 2005.)

Tässä luvussa esittelen tutkimukseni teoreettis-filosofisen taustan. Tarkastelen tutkimukseni kannalta keskeisiä kehonfilosofisia kysymyksiä ja tuon esiin fenomenologis-hermeneuttisen lähestymistavan roolin tutkimuksessani. Nojaan pohdinnoissani kehoallisuudesta ranskalaisen filosofin ja kehonfenomenologin Maurice Merleau-Pontyn (1962/2012) sekä suomalaisen filosofin, psykiatrin ja holistisen ihmiskäsityksen mallin kehittäneen Lauri Rauhalan (2005) ajatteluun. Lisäksi rakennan ymmärrystäni kehoallisuudesta ja kehoallisesta kokemuksesta hyödyntäen Juho Hotasen (2010) ja Veli-Matti Värnin (2002) suomenkielisiä tulkintoja Merleau-Pontyn filosofiasta sekä mm. Timo Klemolan (1998, 2004 & 2013), Tapio Kosken (1991 & 2000), Timo Laineen (1996) ja Jaana Parviaisen (2016) tutkimuksia kehonfenomenologian alalta. Aivan ensimmäiseksi koen kuitenkin tarpeelliseksi pysähtyä hetkeksi kehon ja ruumiin äärelle eli tarkastelemaan käsitteiden valintaa ja käyttöä.

### 2.1 *Keho vai ruumis?*

Kehoallisuutta käsittelevässä tutkimuksessa käytännöt vaihtelevat sen suhteen, käytetäänkö käsitteitä *keho* ja *kehoallisuus* vai *ruumis* ja *ruumiillisuus*. Anu Kuukan (2015, 13) mukaan näillä kahdella ilmaisulla tarkoitetaan usein samaa asiaa, mutta sanat saavat erilaisia merkityksiä riippuen mielikuvista, mieltymyksistä ja

käyttöyhteydestä. Suomenkielisessä tutkimuskirjallisuudessa terminologia vaihtelee tutkijoista ja heidän tutkimuksellisista intresseistään riippuen. Siitä, tulisiko käyttää sanaa 'keho' vai 'ruumis', on käyty kiivasta keskustelua jo 1980-luvulta lähtien (Parviainen 2006, 69).

Koski (1991, 54) käyttää sanaa keho korostaakseen ihmisen ruumiin elävyyttä. Parviainen (2006, 69–70) puolestaan viittaa keho-sanalla siihen ruumiimme osaan, josta voimme olla tietoisia ja jonka tuntemuksia voimme kokemuksellisesti aistia. Sanalla ruumis Parviainen viittaa biologiseen, fysiologiseen ja orgaaniseen kokonaisuuteen, joka toimii tahdostamme riippumatta ja josta emme voi tehdä kokemuksellisia havaintoja – esimerkiksi sisäelimet ja solut. Rauhalan (2005) teksteissä tilanne kääntyy päinvastaiseksi, sillä hän käyttää sanaa keho juurikin tuosta fysiologisesta, soluista koostuvasta ja elämää ylläpitävästä osasta meitä. Rauhalalle keho merkitsee ihmisen olemassaoloa orgaanisena tapahtumana. Keho on elävä, ruumis kuollut. Klemola käyttää tutkimuksissaan järjestelmällisesti käsitteitä keho ja kehollisuus ja viittaa näillä fenomenologiseen, koettuun kehoon. Koetun kehon vastinpariksi Klemolan tutkimuksissa asettuu objektikeho. (Klemola 1998, 2004 ja 2013.) Värri (2002) puolestaan käyttää nimitystä ruumis myös eletystä, koetusta kehosta.

Kielitoimiston oikeinkirjoitusoppaan (Heikkilä ym. 2017) mukaan keho on elävän ihmisen tai eläimen ruumis ja esimerkkinä sanan käytöstä annetaan lause: "Hoitaa kehoaan". Kehollisuus-sanaa sanakirja ei määrittele. Kehollinen-sanan käytöstä mainitaan, että tavallisemmin käytetään sanaa ruumiillinen. Ruumis puolestaan tarkoittaa sanakirjan mukaan ihmisen tai eläimen koko elimistöä. Sanakirja mainitsee, että yleensä elävästä ruumiista käytetään sanaa keho.

Tässä tutkimuksessa seuraan mm. Klemolan ja Kosken jalanjalkia ja käytän käsitettä keho sekä sen johdannaisia kehollinen ja kehollisuus. Nämä termit tuovat mielestäni hyvin esiin kehon merkityksen elävänä, kokemuksellisenä kokonaisuutena, joka ei ole hengestä tai mielestä erillinen. Ulkopuolelta tarkkailtuun ja katseen kohteeksi asettuvaan kehoon viitaan sanalla objektikeho. Keho-sanankäyttö tuntuu loogiselta myös siitä syystä, että aineistossani tutkittavat käyttävät omia kokemuksia kuvatessaan käsitteitä keho, kehollisuus ja kehollinen. Tässäkin mielessä tuntuu luontevalta suosia samaa terminologiaa,

sillä vaihtelu keho- ja ruumis-sanojen välillä oman tekstini ja aineistolainausten välillä loisi mielestäni vain turhaa sekavuutta.

## *2.2 Fenomenologis-hermeneuttinen lähestymistapa keholliseen kokemukseen*

Fenomenologia on erityistieteenala, joka tutkii ihmisen subjektiivista kokemusta (Perttula 2009, 115–116). Tässä luvussa tarkastelen fenomenologis-hermeneuttisen lähestymistavan roolia tutkimuksessani. Rakennan ymmärrystäni fenomenologiasta nojaten Timo Laineen (2018), Juha Perttulan (1995; 2000; 2009) ja Leena Rouhiaisen (2007) pohdintoihin aiheesta.

Fenomenologia on kiinnostunut ihmisen tajunnasta: sen rakentumisesta, toiminnasta ja siitä, minkälaisista kokemuksista tajunta koostuu (Perttula 2000, 429). Fenomenologiassa kokemuksellisuus nähdään ihmisen maailmasuhteen perusmuotona. Fenomenologian tavoitteena on ymmärtää ihmisen elämään kuuluvia asioita koettuina. (Laine 2018.)

Fenomenologis-hermeneuttinen tutkimus, tai hermeneuttinen fenomenologia, pyrkii ymmärtämään tutkimuskohdettaan kuvaamalla ja tulkitsemalla sitä eri näkökulmien kautta. Tutkimuksessa huomioidaan sekä tutkimuskohteen sisäinen luonne että sen ulkoiset piirteet, esimerkiksi kulttuurinen konteksti. Fenomenologis-hermeneuttisen tutkimuksen tavoitteena on luoda uutta ymmärrystä siitä, miten tutkimuskohde on olemassa suhteessa ympäröivään maailmaan. (Rouhiainen 2007.)

Fenomenologis-hermeneuttisessa tutkimuksessa tutkijalta ei edellytetä tiukkaa fenomenologista reduktiota eli ennakko-oletuksista riisuuntumista, vaan tutkijan oma tulkinta sekä tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen muodostava aiempi ymmärrys aiheesta muodostavat oleellisen osan tutkimusprosessia. Hermeneuttisesti painottunut fenomenologinen tutkimus on dialogia aineiston, tutkijan ja kirjallisuuden välillä. (Perttula 2009, 143–149; Rouhiainen 2007.)

Tässä tutkimuksessa fenomenologis-hermeneuttinen lähestymistapa näkyy monella tavalla. Aiemmilla kehollisuutta käsittelevillä tutkimuksilla ja niiden kautta muodostamallani käsityksellä kehollisuudesta ja kehollisista kokemuksista on tutkimuksessani merkittävä asema. Analyysissäni nojaan omaan tulkintaani ja peilaan tulkintojani aiempaan kirjallisuuteen ja ymmärrykseen. Tutkimukseni

sisältää myös kehollisten kokemusten yhteiskunnallista analyysi kulttuuristen kertomusten analyysin muodossa.

Laine (2018, 33) esittää William Diltheyä mukaillen, että hermeneuttisesti painottuneessa tutkimuksessa tulkinnan kohteena ovat ihmisen ilmaisut. Ilmaisuja voivat olla mm. kielelliset ilmaisut ja esimerkiksi kuvat, kuten tässä tutkimuksessa. Ilmaisut sisältävät merkityksiä, ja merkityksiä voidaan lähestyä vain ymmärtämällä ja tulkitsemalla. Tässä tutkimuksessa pyrin uudelleen elämään tutkittavien kokemukset alkuperäistä kokemusta kunnioittaen.

Perttulan mukaan fenomenologia voidaan tarvittaessa jakaa eri tieteenaloihin sen elämäntilanteen mukaan, johon tutkittavat kokemukset liittyvät, joskin ihmisen elämäntilanne koostuu aina monista tekijöistä (Perttula 2009, 116). Kehonfenomenologia on fenomenologian haara, joka kiinnittää huomion liikunnan merkitykseen ja liikkuvaan ihmiseen aktiivisena, kokemuslähtöisenä toimijana (Siljamäki ym. 2016). Tutkimuskohteeni luonteen vuoksi katson tutkimuksessani olevan myös kehonfenomenologisia piirteitä.

### *2.3 Kokemus ihmisen suhteena maailmaan*

Tässä luvussa tarkastelen kokemuksen käsitettä. Kokemus on fenomenologisen tutkimuksen peruskäsite. Fenomenologiassa kokemus nähdään merkityssuhteena. Se on suhde ihmisen, toiminnan ja toiminnan kohteen välillä. Kokemus siis pitää sisällään tajuavan subjektin eli ihmisen, hänen tajunnallisen toimintansa sekä kohteen, johon toiminta suuntautuu. Tajunnallisuudesta voidaan käyttää myös käsitettä mielellisyys, kuten Rauhala (2005) tekee omassa tutkimustyössään. (Laine 2018, 29–32; Perttula 2009, 116–119.)

Tajunnallisen toiminnan ydin on fenomenologisesti katsottuna ihmisen intentionaalisuus. Fenomenologiassa ajatellaan, että ihminen on intentionaalinen olento, joka on aina suuntautunut johonkin – toisiin ihmisiin, ympäristöön tai johonkin tekemiseen – itsensä ulkopuolella. Kun teemme asioita suuntautuneena itsemme ulkopuolelle, saamme elämyksiä. Elämyksessä muodostuu kokemus, jossa maailma, tai sen pieni osa, näyttäytyy meille jonakin. Tuo maailman osa alkaa tarkoittaa meille jotain, toisin sanoen se saa merkityksen. Kokemus saattaa olla selkeä, tai sitten se voi olla itsellemmekin hämärä ja käsittämätön. Siitä huolimatta elämys on todellinen. (Laine 2018, 30; Perttula 2009, 116–117).

Toinen fenomenologialle keskeinen ajatus on näkemys ihmisestä elämäntilanteeseensa kietoutuneena olentona. Ihminen rakentuu suhteessa maailmaan, jossa elää ja tämä elämismaailma vaikuttaa ihmisen kokemuksiin. Ihmisen ja maailman välinen suhde on vuorovaikutuksellinen. Samalla, kun ihminen elää maailmassa, hän myös rakentaa maailmaa. Elämäntilanne eli situaatio on ihmiselle hänen senhetkinen todellisuutensa. Tuohon elämäntilanteeseen ihminen on suhteessa. (Perttula 2009, 116–117.)

Kehollisuus on ihmisen ensi-situaatio. Keho on jotain, joka on aina mukana ja josta käsin ihminen elää elämäänsä. Ihmisen elämäntilanne saa merkityksiä nimenomaan ihmisen kehosta käsin. Valtaosa kokemuksista on siis kokemuksia kehosta tai kehon välittämänä ihmiselle syntyneitä. (emt. 120–121.) Seuraavaksi tarkastelen näitä tutkimukseni kannalta perustavia fenomenologisia ajatuksia hieman tarkemmin. Tarkastelen ensin kehon roolia ihmisen maailmassa olemisessa ammentaan erityisesti kehonfenomenologi Maurice Merleau-Pontyn ajattelusta. Sen jälkeen luon katseen ihmisen situationaalisuuteen ja filosofi Lauri Rauhalan holistiseen ihmiskäsitykseen, joka on vaikuttanut myös tämän tutkimuksen taustalla vaikuttavaan näkemykseeni ihmisestä.

## *2.4 Kehollisuus ihmisen maailmassa olemisen keskuksena*

Kehollisuus on moniulotteinen ilmiö ja monitulkintainen käsite, jota voidaan tarkastella useasta eri näkökulmasta, riippuen tieteenalasta ja tutkimusfilosofisesta suuntautumisesta (Siljamäki ym. 2016, 41). Tässä tutkimuksessa seuran filosofin ja kehonfenomenologian tärkeän vaikuttajan Maurice Merleau-Pontyn (1962/2012) ajatusta ihmisestä kehollisena, maailmassa olevana olentona. Filosofiansa Merleau-Ponty argumentoi ihmisen kokonaisuuden puolesta. Hän kritisoi kartesiolaista dualismia, jossa keho ja mieli nähdään perustavanlaatuisesti toisistaan erillisinä ja toisilleen vastakkaisina. Merleau-Ponty tarjoaa filosofiansa monistisen näkemyksen, jonka mukaan ihminen rakentuu minän ja maailman sekä minän toisten subjektien välisessä suhteessa. Tässä suhteessa keho asettuu kaiken keskiöön. Ihminen on suhteessa ympäristöönsä kehona ja kehonsa kautta. (Värri 2002, 15–16; 39–62.) Kehollisuus on Merleau-Pontylle ihmisen perustava maailmassa

olemisen tapa. Kehollisuus muodostaa pohjan kaikelle inhimilliselle toiminnalle, kuten ajattelulle ja kielelliselle ilmaisulle (Luoto 2012, 14).

Fenomenologiassa vallitsee yhteinen ajatus siitä, että ihminen rakentuu suhteessa elämismaailmaansa. Suhde on kaksisuuntainen ja sitä tarkastellaan yksilön näkökulmasta, minän suhteena maailmaan. (Laine 2018, 30.) Merleau-Ponty (1962/2012) viittaa tähän kuvatessaan ihmisen jo maailmassa olevana. Maailmassa oleva ihminen tarkoittaa sitä, että maailma on olemassa ja ihminen on tässä maailmassa jo ennen kuin hän tulee tietoiseksi itsestään tai reflektoi kokemaansa eli esittää mitään käsitteellistä kuvausta maailmasta. Maailmassa oleminen merkitsee sitä, että ihminen ja maailma ovat kietoutuneet toisiinsa. Syntyessään ihminen syntyy osaksi maailmaa. Hän vaikuttaa maailmaan ja maailma häneen. Ei ole olemassa erikseen tietoista, havainnoivaa subjektia ja havainnon kohteena olevaa objektia. Kehonfenomenologiassa tämä tarkoittaa sitä, että ettei ihmiskehoa tulisi tarkastella vain objektina, ajattelusta ja mielen toiminnoista irrallisena fyysisenä esineenä. Keho ja mieli ovat kietoutuneet toisiinsa, ne vaikuttavat toisiinsa eikä toista olisi olemassa sellaisenaan ilman toista. Kietoutuminen yhteen maailman kanssa tapahtuu kehon kautta. (Koski 2000, 74; Värri 2002, 39–43.)

Merleau-Pontyn kehonfenomenologiassa keho on ihmisen maailmassa olemisen keskus. Keho toimii meille ”välittäjänä”, jonka avulla voimme olla olemassa ajassa ja avaruudessa (Merleau-Ponty ym. 2012, 146). Keho ankkuroi ihmisen maailmaan ja siihen elämäntilanteeseen, jossa kulloinkin elämme. Saamme kokemuksia ja teemme havaintoja maailmasta nimenomaan kehollisena subjektina, kehomme kautta ja kehossamme. Ihminen on kokeva subjekti nimenomaan kehollisuutensa ansiosta. Tästä näkökulmasta tarkasteltuna keho näyttäytyy elettyinä, kokemuksellisenä, aistivana ja liikkumiskykyisenä olentona. (Klemola 1998, 38–40; Värri 2002, 47.)

Ollessamme maailmassa teemme siitä havaintoja. Havainto on Merleau-Pontyn mukaan aina ensisijainen. Toisin kuin helposti voisi ajatella, havainto ei merkitse jonkin asian merkille panemista ja kommentoimista kielellisesti. Kuvatessamme havaintoamme sanallisesti olemme siirtyneet itse havainnosta jo seuraavalle tasolle. Havainto itsessään syntyy ja tapahtuu Merleau-Pontyn mukaan kehossa. Keho on intentionaalinen eli suuntautunut itsensä ulkopuolelle. Tässä intentionaalisuudessa syntyvät myös havainnot. Maailmaa ei ole olemassa

tietyntylaisena, havainnoista riippumattomana eikä havainnon ulkopuolella, vaan maailma on aina se, jona sen havaitsemme. Teemme havaintoja kehomme välityksellä ja kehossamme. Se, keitä me olemme, vaikuttaa siihen, minkälaiseksi havainto muodostuu. Havainto merkitsee avoimuutta maailmalle, jonka osa ihminen itse on. Havainnon kautta toiset ihmiset, aika ja paikka tulevat ihmiselle oleviksi. (Luoto 2012, 11; Merleau-Ponty 2012, x–xi; Merleau-Ponty ym. 2012, 79–111; Värri 2002, 43.)

Kehollisen luonteensa vuoksi havainto siis edeltää ajattelua ja kieltä. Kuvitessamme havaintoamme kielellisesti, viittaamme johonkin, joka on tapahtunut ja ollut olemassa jo ennen kuin kuvaamme sitä. Havainto ei koostu määritelmistä eikä ajatuksista. Havainnostamme puhuessamme viittaamme johonkin sellaiseen, joka on tapahtunut toisella, ei-kielellisellä tasolla. Ihmisen alkuperäinen suhde maailmaan tapahtuu sanattomalla, ei-reflektiivisellä tasolla, josta Merleau-Ponty käyttää käsitettä ”esiobjektiivinen”. Käsite viittaa ajatukseen siitä, että ihminen on maailmassa ja vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa jo ennen kuin tulee tietoiseksi itsestään tai kuvaa maailmaa käsitteellisesti, kielen avulla. Esimerkiksi pieni vauva on vuorovaikutuksellisessa suhteessa maailman kanssa ja saa kokemuksia, vaikka tietoisuus ei ole vielä muodostunut eikä lapsi käsitteellistä kokemaansa. Ihminen syntyy maailmaan ja on maailmassa kehona, kehossaan. Keho on havaintojen syntypaikka. (Merleau-Ponty 2012, 43–47; Värri 2002, 41.)

Fenomenologisen ajattelun mukaan keholliset aistimukset ja kehossa syntyvät kokemukset ovat merkityksellisiä sellaisenaan, jo ennen kuin niitä käsitteellistetään. Merleau-Pontyn mukaan keho on yhteydessä maailmaan – tai tarkemmin sanottuna keho on maailmassa, tilassa ja ajassa, sanattomasti ja jo ennen kuin käsitteellistämme sitä. Kehon maailmassa oleminen ei ole riippuvainen kielestä tai käsitteellisestä ajattelusta. Kehollisuus siis edeltää tietoisuutta ja kielellisiä kuvauksia. (Merleau-Ponty 2012, 140–141; Siljamäki ym. 2016, 41; Värri 2002, 39–62.) Merleau-Pontyn mukaan filosofian tärkein tehtävä on palata esiobjektiiviseen kokemukseen eli siihen, miten maailma näyttäytyy meille havainnossamme, mikä on meidän kokemuksemme maailmasta (Merleau-Ponty 2012, 43; Värri 2002, 42).

Keho on ymmärryksemme väline ja edellytys merkitysten syntymiselle. Keho on myös se, joka säilöo jo syntyneitä merkityksiä sekä mahdollistaa uusien

merkitysten syntymisen. Tästä näkökulmasta tarkasteltuna kehon ja kehollisten kokemusten merkitys kasvatuksen näkökulmasta on ilmiselvä. Keho ja kehossa syntyvät havainnot ankkuroivat meidät maailman. Havaintojen perusteella meille syntyy käsitys maailmasta ja itsestämme siinä. Kehon avulla siis ymmärrämme. Kehon avulla voimme myös oppia ja tietää. Havaintojen ja kehollisen olemisen kautta asiat ja ilmiöt saavat merkityksensä. Tietoinen maailmasuhteemme ja asioiden merkitykset pohjautuvat aina esiobjektiiviseen, keholliseen olemiseen. (Rouhiainen 2011, 76–78; Siljamäki ym. 2016, 41; Värri 2002, 49.) Ihminen siis on kehonsa (Hotanen 2010, 138).

Kun tutkitaan kehollisia kokemuksia, tämä merkitsee sitä, ettei voida määritellä, mikä kokemus on totta ja mikä ei. Kokemuksia ei voi myöskään arvottaa sen mukaan, kuinka todenmukaisia tai merkittäviä ne ovat. Näistä syistä tässä tutkimuksessa kaikki tutkittavien kokemukset nähdään yhtä arvokkaina ja merkityksellisinä riippumatta esimerkiksi tietäntyyppisten kokemusten esiintymistiheydestä tai eri kokemustyyppien välillä mahdollisesti vallitsevista ristiriidoista. Koska maailma on meille aina sellainen, jollaisena sen havaitsemme, myös jokainen kehollinen kokemus on sellaisenaan yhtä totta ja yhtä arvokas. Kehollisina olentoina havainnoimme maailmaa aina tietystä paikasta, tietystä näkökulmasta. Näemme siis maailman aina tietystä perspektiivistä. Vaikka ilmiö voi näyttäytyä toisesta näkökulmasta hyvin erilaiselta, se ei tee meidän havainnostamme vähemmän totta. (Klemola 1998; Värri 2002.)

## *2.5 Kehollinen, tajunnallinen ja situationaalinen ihminen*

Tutkimukseni taustalla vaikuttaa ymmärrys ihmisestä kokonaisvaltaisena olentona. Tärkeä vaikuttaja tässä ajattelussa on filosofi ja psykiatri Lauri Rauhalan holistinen ihmiskäsitys. Rauhalan (2005) mukaan ihmisen perusmuoto on kolmijakoinen. Ihminen on tajunnallinen, kehollinen ja situationaalinen. Nämä ihmisen olemassaolon puolet ovat tiiviissä yhteydessä toisiinsa ja ne kaikki ovat yhtä merkityksellisiä ihmisen kokonaisuuden kannalta.

Kehollisuus merkitsee Rauhalalle konkreettisia orgaanisia tapahtumia. Kehollisuutta on Rauhalan mukaan sydän, joka konkreettisesti ja jatkuvasti pumppaa verta, verenkiertoelimistö, joka kuljettaa happea kehon eri osiin ja



sisäelimet, joista kukin tekee omaa konkreettista työtään elämän jatkumisen varmistamiseksi. Kehollisuus edustaa ja ylläpitää elämää. (Rauhala 2005, 33, 38–39.)

Kehollisuus ei typisty kuitenkaan pelkäksi ihmiskehon biologiseksi toiminnaksi, vaan se on kudottu tiiviisti yhteen tajunnallisuuden ja situationaalisuuden kanssa. Kehollisuus osallistuu tajunnallisten kokemusten, kuten havaintojen ja tunteiden, syntymiseen ja muokkaamiseen. Kun kehossa jokin muuttuu, muuttuu myös kokemus. Keho tuottaa ja muokkaa merkityksiä, samoin kuin mieli rakentaa asioiden välille merkityssuhteita suhteessa ympäristöönsä. Toisin kuin mielen merkityssuhteet, jotka ovat symbolisia ja perustuvat käsitteelliseen ajatteluun, kehon suhde elämäntilanteeseen on Rauhalan mukaan sanaton eli ”tajuton” (Rauhala 2005, 34–41, 60).

Ihmisyyden perusmuodoista tajunnallisuus viittaa psyykkis-henkisiin toimintoihin. Rauhala (2005, 34–38) kuvaa tajunnallisuutta inhimillisen kokemuksen kokonaisuutena ja mielellisyytenä. Mielen avulla tiedämme tai tunnemme, oivallamme ja ymmärrämme. Mieli antaa merkityksen asioille. Mielen toiminnot tapahtuvat käsitteellisellä tasolla, mieli operoi kielen avulla. Ihminen ei koskaan voi havaita tajuntaa eli mieltä itseään vaan me havaitsemme mielen sisältöjä eli niitä käsitteellistyksiä, joita mieli tuottaa.

Situationaalisuudella Rauhala tarkoittaa sitä, että ihminen on kietoutunut todellisuuteen oman elämäntilanteensa kautta. Elämäntilanteeseen kuuluu sellaisia tekijöitä, joihin ihminen itse ei voi vaikuttaa, kuten vanhemmat, geenit, ihonväri tai kulttuuri, johon ihminen syntyy. Toisia elämäntilanteen palasia ihminen voi itse valita tai hän voi vaikuttaa niihin. Tällaisia ovat esimerkiksi ystävät, elämänkumppani, harrastukset, työ, asuinpaikka ja ruoka. Ihminen kehollisena ja tajunnallisena olentona on aina olemassa jossain tilanteessa. Ihmiselimitys ei toimi eikä ihminen voi aistia, oppia tai havainnoida irrallaan vallitsevasta elämäntilanteesta. Situaatiosta muodostuu osa ihmistä ja se vaikuttaa siihen, minkälaisia kokemuksia ihmiselle muodostuu. (Rauhala 2005, 41–43.)

Myös Merleau-Pontyn filosofiassa esiintyy keskeisenä käsitys ihmisen situationaalisuudesta. Maailmassa ollessaan ihminen on Merleau-Pontyn mukaan aina jossain tietyssä tilanteessa. Ihminen ei ole ympäristöstään irrallinen vaan aina ennemminkin osa sitä. Ympäristö vaikuttaa ihmiseen ja

ihminen ympäristöönsä. Me elämme aina jossain kulttuurissa ja ajassa toisten ihmisten ja olentojen kanssa. Tämä vuorovaikutuksellinen suhde ja situaatiomme vaikuttaa siihen, minkälaisia kokemuksia meille syntyy ja minkälaiseksi me muodostumme (Värri 2002, 42). Merleau-Pontyn mukaan ei siis ole olemassa mitään universaalia, kaikesta riippumatonta minää tai tietoisuutta, vaan ihminen rakentuu aina suhteessa ympäristöönsä, aikaan ja toisiin ihmisiin. Emme voi koskaan löytää ihmistä, joka olisi irrallaan tai riippumaton maailmasta ympärillään.

Rauhalan mukaan situaatio voi vaikuttaa ihmiseen kehon tai tajunnan kanavan kautta. Kehon kanavan kautta ihmiseen vaikuttavat konkreettiset elämäntilanteen palaset, kuten se, kuinka raskasta työtä ihminen tekee tai kuinka raskasta liikuntaa hän harrastaa, onko hän saanut riittävästi lepoa, minkälaisessa fyysisessä ympäristössä ihminen viettää aikaa ja minkälaista luontoa hänen ympärillään on. Nämä asiat vaikuttavat ihmiseen, vaikkei ihminen niitä erikseen pohtisi tai tiedostaisi. Tajunnan kanavan kautta ihmiseen vaikuttavat puolestaan esimerkiksi arvot ja normit. Kun kaikki ihmisyyden kolme perusmuotoa ovat keskenään tasapainossa, ne voivat yhdistyä kokonaisvaltaiseksi kokemukseksi. (Rauhala 2005, 42–43.) Timo Klemola käyttää tällaisesta yhteydestä nimitystä kehomieli-yhteys (Klemola 2013, 10, 79–99).

Tässä tutkimuksessa ymmärrän kehollisuuden ihmisen perustavanlaatuisena tapana olla maailmassa, eräänlaisena ihmisyyden kivijalkana. Kehollisia kokemuksia tarkastelen ainutlaatuisina, ihmisen ja maailman vuorovaikutuksessa syntyvinä kokemuksina, joista jokainen on kokijalleen arvokas ja totta. En pyri irrottamaan kokemuksia kontekstistaan vaan tarkastelen kutakin kokemusta sellaisena kuin sen on kokijalle hänen sen hetkisessä elämäntilanteessaan näyttäytynyt.

# 3 KEHOLLISIA KOKEMUKSIA TUTKIMASSA

Tässä luvussa tarkastelen kehollisen kokemuksen käsitettä sekä kehollisia kokemuksia tutkimuskohteena. Kehollisen kokemuksen käsite on tutkimuksessani keskeinen. Pyrin hahmottamaan lukijalle, mitä keholliset kokemukset fenomenologisesta näkökulmasta tarkasteltuna ovat sekä kartoittamaan tutkimukseni kannalta keskeistä aiempaa tutkimusta kehollisista kokemuksista. Mitä siis tutkin, kun tutkin kehollisia kokemuksia, ja mitä merkitystä sillä on tutkimukseni luonteen kannalta?

## 3.1 *Kehollinen kokemus käsitteenä*

Kehollinen kokemus käsitteenä vaatii paneutumista ja avaamista, sillä se sulkee sisäänsä kaksi erillistä käsitettä, joiden käsittäminen eri tavoin muuttaa myös kehollisen kokemuksen käsitteen tulkintaa. Kehollisessa kokemuksessa yhdistyy kaksi monitulkintaista käsitettä – keho ja kokemus. Kuten aiemmin olen kuvannut, tässä tutkimuksessa ymmärrän kehon fenomenologisena, elettyinä ja koettuna kehona, jonka välityksellä olemme olemassa tässä maailmassa ja joka on aina sidoksissa ympäristöönsä ja kulloiseenkin aikaan. Kokemukseni puolestaan ymmärrän merkityssuhteena, joka rakentuu kokijan ja koetun välisessä suhteessa, eli yksinkertaisemmin ihmisen ja hänen elämäntilanteensa välisessä suhteessa, jossa kumpikin vaikuttaa toiseen. (Klemola 1998; Perttula 2009.)

Arkipuheessa kehollisen kokemuksen käsite jää melko tuntemattomaksi. Keskustelemme kokemuksistamme kyllä toisten kanssa (esim. treenien tai liikuntatunnin jälkeen), mutta harvoin kysymme toisiltamme, että minkälaisia kehollisia kokemuksia olet viime aikoina saanut. Tämä käsitteellinen vieraus näkyi myös tämän tutkimuksen aineistossa. Osalla tutkittavista oli haasteita ryhtyä kuvailemaan kehollisia kokemuksiaan, sillä he eivät ymmärtäneet, mitä käsitteellä tarkoitetaan.

Kehollisen kokemuksen tutkimus on osa kehollisuuden tutkimusta. Kehollisuutta ja sen merkitystä on tutkittu useilla eri tieteenaloilla. Suomessa aihetta on tutkittu mm. liikunnan filosofiassa, tanssintutkimuksessa ja kasvatustieteissä (ks. esim. Anttila 2009/2013; Klemola 1998/2004; Koski 2000; Kujala & Marttila 2018; Parviainen & Aromaa 2017; Siljamäki ym. 2016).

Kehollisuuden fenomenologiassa kehollinen kokemus ymmärretään kehon kautta syntyväksi ja sanattomaksi eli ei-kielelliseksi kokemukseksi, joka on aina yksilöllinen (Klemola 1998; Merleau-Ponty 2012; Koski 2000). Tässä tutkimuksessa yhdyn tähän käsitykseen. Keholliset kokemukset pohjautuvat kehollisiin aistimuksiin, jotka ovat usein tiedostamattomia. Kehon kautta syntyvä kokemus on luonteeltaan esiobjektiivinen eli kokemus itsessään on olemassa jo ennen kuin sitä kuvataan käsitteellisesti. Kaikki kielelliset ilmaisut, ajatukset ja uskomukset perustuvat esiobjektiiviseen, sanattomaan keholliseen kokemukseen. Kieli syventää ja muokkaa kokemustamme, mutta vain laajentamalla, hiomalla ja muuttamalla sitä merkitystä, joka meille on jo muodostunut kehollisesti tietyssä tilanteessa ennen kuin ajattelemme sitä tietoisesti, muodostamme sitä koskevia kielellisiä kuvauksia tai keskustelemme siitä (emt.)

Keholliset kokemukset muodostavat perustan tietoisuudelle ja käsitteelliselle ajattelulle. Se, mitä ajattelemme, pohjautuu siihen, mitä koemme. (Anttila 2009, 86.) Kun liikkeessämme teemme havaintoja ja saamme kokemuksia, kokemukset syntyvät kehossamme. Jälkeenpäin kokemuksia voidaan toki käsitteellistää, niitä voidaan reflektoida, ts. niitä voidaan käsitellä tietoisuuden tasolla ja niistä voidaan keskustella, mutta kokemus itsessään on aina ainutlaatuinen ja kehon kautta syntyvä. (Klemola 1998; Koski 2000, 71–74; Merleau-Ponty 2012; Värri 2002, 48.)

Ruohonjuuritasolla kehollinen kokemus merkitsee tuntemuksia kehossa. Kehollisen kokemuksen pohjana ovat aistihavainnot – se, mitä näemme, kuulemme, haistamme, maistamme tai tunnemme (Koski 2000, 78; Värri 2002, 49). Keholliset kokemukset ovat siis pohjimmiltaan taktis-kinesteettisiä kehon aistimuksia. Ne voivat olla esimerkiksi aistimuksia kivusta, lämpötilasta tai liikkeen ja harjoituksen vaikutuksista omassa kehossa. (Parviainen 2016.)

Kehollinen kokemus ei kuitenkaan ole pelkkä aistimus, vaikka se saakin alkunsa aistimuksessa. Kuten Koski (2000, 78) toteaa, kokemuksessa on

mukana aina sekä keho että mieli. Ihminen on kokonaisvaltainen olento, jonka eri olemuspuolet vaikuttavat toisiinsa. Kokemusta tulisi Kosken mukaan tarkastella eletyn kehon kokemuksena, koska ”tajunnan ja tietoisuuden aktit tapahtuvat aina kehossa” (em.). Parviaisen (2016, 12) mukaan keholliseen kokemukseen vaikuttaa ”koko eletyn elämän tunnekartta ja sen kulttuurinen konteksti”. Toisin sanoen kokemus muotoutuu tietynlaiseksi ihmisen eri olemuspuolten – kehon, mielen ja tilanteen - yhteisvaikutuksesta.

Kehollinen kokemus on siis kehon kautta syntyvä, sanaton kokemus, josta ihminen voi tulla tietoiseksi ja joka muovaa ihmisen tajunnallisia prosesseja. Ihmisen elämäntilanne eli tilanne vaikuttaa kokemukseen, ja kokemus puolestaan vaikuttaa ihmisen elämäntilanteeseen. Kehollisen kokemuksen kuvaus ja käsitteellistys ei koskaan ole sama kuin kokemus itse, jota sellaisenaan, puhtaana, ei voi sanallistaa. Kehollisen kokemuksen reflektointi on ihmisen oma tulkinta siitä, miten hän kokee maailman. Se on kuvaus eletyn kehon kokemuksesta. (Merleau-Ponty 2012; Perttula 2012; Rauhala 2005.)

Tässä tutkimuksessa tarkastelen kehollisia kokemuksia kokonaisvaltaisena kokemuksena, jossa nivoutuvat yhteen keho, mieli ja elämäntilanne eli tilanne. En siis ole kiinnostunut pelkästään tutkittavien havainnoista kehonsa sisäisistä aistihavainnoista, vaikka nekin ovat tärkeä osa aineistoa, vaan niiden ohella koko siitä kokonaisuudesta, johon vaikuttavat oman kehon tiedostaminen (tai tämän tietoisuuden puuttuminen), mielen toiminnot, kuten tunteet ja ajatukset, sekä ympäristö ja elämäntilanne. Olen kiinnostunut siitä, minkälaisena tulevien opettajien kehollisuus näyttäytyy tästä kokonaisuudesta käsin.

### *3.2 Keskeiset näkökulmat keholliseen kokemukseen*

Tässä tutkimuksessa hahmotan kehollista kokemusta erityisesti kahden keskeisen käsitteen, eletyn kehon ja objektikehon, avulla. Eletty keho on aistiva, liikkuva ja kokeva. Merleau-Ponty (1962/2012) käyttää tätä Edmund Husserlilta omaksumaansa eletyn kehon käsitettä, joka onkin muodostunut kehonfenomenologiassa keskeiseksi (Hotanen 2010, 134). Koemme asioita kehollamme, saamme kokemuksia maailmasta kehollamme. Eletyn kehon vastapariksi asettuu objektikeho, joka tarkoittaa kehoa ulkopuolelta tarkasteltuna, esineenkaltaisena objektina. Husserl ja myöhemmin Max Scheler kutsuivat näitä

kahta kehollisen kokemuksen tasoa nimityksillä *Leib* ja *Körper* (Klemola 2004, 77). Leib viittaa elettyyn kehoon ja Körper kehoon fyysisenä ilmiönä, objektina.

Eletyn kehon ja objektikehon käsitteet eivät sulje toisiaan pois eikä yksi kokemus ole toista oikeampi tai aidompi. Meille ihmisinä on ominaista tarkastella kehoamme kummastakin näkökulmasta. Kokemuksemme on luonnostaan dualistinen (Klemola 2004, 87). Kortelaisen (2014, 128) mukaan tarvitsemme kumpaakin näkökulmaa rakentaessamme käsitystä omasta kehostamme biologisena ja psykososiaalisena kokonaisuutena. Tutkimalla kehollista kokemusta eletyn kehon ja objektikehon kautta voidaan myös tuoda näkyviin sitä, miten kulttuurissamme suhtaudutaan kehollisuuteen ja miten yhteiskunnassa vallitsevat ihanteet vaikuttavat yksilön keholliseen kokemukseen. (Kortelainen 2014.)

Eletyn kehon ja objektikehon käsitteet toimivat keskeisinä analyttisinä käsitteinä tutkimuksessani. Seuraavaksi tarkastelen niistä kumpaakin hieman lähemmin. Käsittelen myös eletyn kehon kokemukseen kiinteästi liittyvää kehotietoisuutta, joka näyttäytyy merkityksellisenä aineistossani.

### 3.2.1 Objektikeho

Objektikeho merkitsee kehoa fyysisenä ja materiaalisena esineenä. Objektikeho on se keho, jonka voi asettaa katseen kohteeksi ja jota voimme tarkastella ulkoapäin. Objektikehon toimintoja voidaan mitata, sen suorituskyykyä voidaan pyrkiä parantamaan ja sitä voidaan tutkia luonnontieteellisin menetelmin. (Klemola 1998, 43–45.) Timo Laine (1996) käyttää omassa kehollisuuden tutkimuksessaan nimitystä fyysinen keho. Tämä termi kuvaa hyvin sitä, mistä objektikehossa on kyse. Kun kehoa tarkastellaan objektina, huomion valokeilaan mahtuu vain fyysinen keho. Se on jonkun kokoinen, muotoinen ja näköinen. Se koostuu luustosta, lihaksista, elintoiminnoista jne.

Lääketiede, fysiologia ja anatomia tutkivat perinteisesti nimenomaan objektikehoa. (Klemola 1998, 43; Laine 1996, 158.) Kehoa objektin lailla tarkasteleva näkökulma on keskeisesti läsnä myös urheiluvalmennuksessa. Se on korostunut myös koululiikunnassa, jossa on perinteisesti keskitytty kehon suorituskyykyyn, lihaksiin, liikeratoihin ja tekniikoihin (Kujala & Marttila 2018; Parviainen 2016).

Katsomalla kehoa ulkoapäin emme voi koskaan saavuttaa samaa kokemusta tai saada samaa informaatiota kuin kunnioittamalla ja kuuntelemalla yksilön omaa kokemusta. Se, miltä keho näyttää ulospäin ja se, minkälainen yksilön oma kokemus kehostaan kussakin hetkessä on, voivat poiketa toisistaan hyvinkin paljon. (Klemola 1998, 43; Kortelainen 2014, 126–128.) Kortelaisen (2014, 127) mukaan itseäänkin voi tarkastella objektina. Tällöin ihminen katsoo esimerkiksi kättänsä tai jalkaansa, leikkauksesta jääneitä arpia tai kipsissä olevaa raajaansa esineen tavoin, ihmetellen sitä ulkoapäin.

Kehon esineellistyminen on tuttua erityisesti urheilussa, mutta siihen törmää yhä enemmän myös muissa yhteyksissä, esimerkiksi yhteiskunnallisessa terveys- ja hyvinvointipuheessa. Kehosta muodostuu väline, jonka toimintaa, terveyttä ja kehitystä seurataan mittareiden, testien, vertailuarvojen ja harjoitusten avulla. Mitä siitä seuraa, jos katsomme kehoa objektin lailla? Kun tarkastelemme kehoa objektina, kadotamme yhteyden eletyn kehon kokemukseen (Klemola 1998, 43). Tällöin ei jää tilaa yksilön omille havainnoille tai kokemukselle omasta kehostaan (ks. Parviainen 2016).

### 3.2.2 Eletty keho ja tietoisuus kehosta

Eletyn kehon kokemus on tässä hetkessä syntyvä, suora ja välitön kehollinen kokemus. Se on henkilökohtainen ja yksilöllinen kokemus omassa kehossa tapahtuvista muutoksista. Kun liikumme, liikumme eletyllä kehollamme (Klemola 1998, 43–44). Eletyn kehon käsite kuvaa välitöntä kokemuksellista olotilaa (Kortelainen 2014, 127).

Eletyn kehon kokemus pohjautuu kehon aistimuksiin, mutta se on pelkkää kehon osien tiedostamista syvällisempi tapahtuma. Eletyn kehon kokemuksessa aistimuksiin yhdistyvät ihmisen persoona, temperamentti, aiemmat kokemukset sekä tapahtumahetki. Eletyn kehon kokemuksia ei voi tarkastella tai tallentaa laitteiden ja mittareiden avulla. Siihen, millaiseksi kokemus muodostuu, vaikuttaa aina yksilön itsensä lisäksi hänen koko historiansa, aiemmat kokemukset sekä konteksti eli tilaatio (Klemola 1998, 43–44; Kortelainen 2014; Parviainen 2016, 12). Oma kehomme ei koskaan ole meille lähtökohtaisesti objekti vaan kokemuksellinen kokonaisuus. Vaikka katsoisin omaa kättäni ikään kuin ulkoapäin, en näe sitä pelkkänä objektina, vaan omana, koettuna kätenäni.

Siihen, minkälainen kokemus minulle syntyy kättäni katsoessa, vaikuttaa koko eletyn elämäni kartta. (Klemola 2004, 79–81.)

Eletyn kehon tunnistaminen tapahtuu kehotietoisuudessa (Kortelainen 2014; Siljamäki ym. 2016). Klemola (2004, 77) käyttää kehotietoisuudesta myös nimitystä proprioseptinen tietoisuus saksalaiseen fenomenologiaan viitaten. Kehotietoisuus tarkoittaa yksilön tietoisuutta oman kehonsa sisäisistä tuntemuksista. Kehotietoisuus mahdollistaa erilaisten kehollisten tuntemusten sekä niissä tapahtuvien, hienovaraistenkin muutosten havainnoinnin ja tulkitsemisen. (Anttila 2009, 87.) Ollessaan kehotietoinen yksilö voi havaita kehossaan esimerkiksi lämmön, kireyden tai kivun tuntemuksia, tiedostaa kehon liikkeitä tai panna merkille kinesteettisiä aistimuksia, kuten tasapainoon, asentoon, koordinaatioon ja kehon kokoon tai muotoon liittyviä tuntemuksia. Esiintymistilanteessa hän voi tunnistaa sydämensä tihentyvät lyönnit, havaita vatsansa nipistelyn tai tuntea poskiensa kuumotuksen.

Kehotietoisuudessa kehoa ja sen tuntemuksia tarkastellaan eletyn kehon näkökulmasta. Huomion suuntaaminen omaan kehoon on eletyn kehon tarkkailua. Mikäli kehoa tarkastellaan ankarasti objektikehon näkökulmasta, eletyn kehon kokemus jää helposti huomaamatta. Tällöin yksilö ei saavuta tietoisuutta oman kehon tuntemuksista. (Kortelainen 2014, 128.)

Oman kehon tiedostaminen on kokemuksena hyvin subjektiivinen ja konkreettinen. (Siljamäki ym. 2016, 41.) Kun ihminen on tietoinen oman kehonsa aistimuksista, hän on niin sanotusti läsnä kehossaan. Kehotietoisuuden avulla voi mm. lisätä itsetuntemusta. (Anttila 2009, 87.)

Kehotietoisuutta voi harjoittaa. Kuin mikä tahansa motorinen taito, myös kehotietoisuus eli oman kehon tuntemusten havainnointi ja tulkitseminen vaatii opettelua ja harjoittelua. Yksinkertaisimmillaan kehotietoisuutta voi harjoitella hengitystä havainnoimalla. (Kortelainen 2014; Parviainen & Aromaa 2017; Siljamäki ym. 2016.) Arkitietoisuudessa emme useinkaan ole tietoisia kehostamme tai kehollisista tuntemuksistamme. Toimimme ikään kuin ”autopilotilla”, eli teemme asioita niin kuin olemme ennenkin tehneet, ilman, että kiinnittäisimme toimintaamme tai kehossamme syntyviin aistimuksiin erityistä huomiota. (Klemola 2013, 27.) Omasta kehosta vieraantuminen voi johtaa monenlaisiin ongelmiin. Oman kehon rajojen ja tarpeiden ylittäminen voivat liittyä mm. stressiin, masennukseen ja ahdistukseen (Kortelainen 2014, 128).



Harjoittelun avulla voi oppia havaitsemaan ja tulkitsemaan yhä hienovaraisempia aistimuksia omassa kehossaan. (Klemola 2004; Parviainen 2016.) Urheilijoilla on usein kehittynyt kehotietoisuus, sillä keho on heidän työvälineensä ja kehon sisäisten tuntemusten herkkä aistiminen muodostaa tärkeän osan harjoittelua ja kehittymistä. Toki urheilumaailmassa tapahtuu myös kehon objektivointia. Kehosta voidaan puhua ja sen suorituskkyä pyrkiä kehittämään ikään kuin keho olisi ihmisestä itsestään irrallinen objekti (Ks. esim. Klemola 1998; Parviainen 2016).

### *3.3 Kulttuuriset kertomukset yksilön kokemuksen peilinä*

Yksilön kokemukseen kehostaan ja kehossaan vaikuttavat paitsi yksilölliset tekijät niin myös ympäristöstä eli yhteiskunnasta tulevat arvot ja ihanteet. Yhteiskunnassamme vallitsee sosiaalisia ja kulttuurisia arvoja sekä normeja, jotka vaikuttavat siihen, miten koemme itsemme ja maailman. Fenomenologiassa, jossa ihmisen elämäntilanne nähdään oleellisena osana ihmisyyttä, myös sosiaalisten ja kulttuuristen arvojen, normien ja ihanteiden vaikutus kokemukseen näyttäytyy merkittävänä. Perttulan (2009, 143) mukaan on luonnollista, että ihminen käyttää kokemustensa jäsentämisessä erilaisia elämäntilanteeseensa liittyviä sosiaalisia käsityksiä, odotuksia ja sääntöjä. Fenomenologis-hermeneuttisessa tutkimuksessa kokemuksen ulkoinen luonne, jota yhteiskunnalliset käsitykset edustavat, on oleellinen osa tutkimusta (Rouhiainen 2007). Hermeneuttisessa tutkimuksessa ajatellaan, että se, mikä on yhteisössä yhteistä ja jaettua, eli tietynlainen yhteisöllinen perinne, luo myös stereotypioita (Laine 2018, 35).

Tässä tutkimuksessa kutsun yhteiskunnassa vallitsevia ihanteita ja normeja kulttuurisiksi kertomuksiksi. Käsite on lainattu narratiivisen ja kirjallisuuden tutkimuksen alalta. Phelan (2005, 8) määrittelee kulttuurisen kertomuksen laajalle levinneenä kertomuksena, jonka voidaan perustellusti sanoa olevan laajemman joukon kuin yksilön muodostama. Tällaisen kertomuksen tekijänä voidaan pitää esimerkiksi yhteiskuntaa tai jotain laajempaa ihmisryhmää yhteiskunnan sisällä. Kulttuuriset kertomukset pohjustavat yksilöllisiä kertomuksia, ja yksilö voi omalta osaltaan hyväksyä kulttuurisen kertomuksen, kritisoida sitä tai hylätä sen.

Kulttuuriset kertomukset voivat määritellä esim. miltä meidän ”kuuluisi” näyttää ja millainen on kulttuurissamme ihanteellinen keho. Myös sukupuoleen liittyy kulttuurimme sisällä erilaisia ihanteita, jotka vaikuttavat siihen, miten koemme oman ja toisten sukupuolen. Nämä arvot vaikuttavat voimakkaasti yksilön keholliseen identiteettiin sekä kokemukseen omasta kehostaan. Ihanteet rakentuvat kulttuurisesti ja vaihtelevat eri aikoina ja eri kulttuureissa. (Bengs 2000, 129; 135.)

Nykypäivän yhteiskunnallinen ihannekeho kulttuurissamme on terve, urheilullinen ja hyväkuntoinen (ks. Zacheus 2002, 241). Kuten ihanteet yleensäkin, myös käsitys ihannekehosta muuttuu yhteiskunnan mukana. Kehoihanne on muuttunut viime vuosikymmeninä selkeästi. 1990-luvulla, jolloin itse olin kasvava lapsi ja nuori, muotikuviissa poseerasi anorektisen laihoja naisia ja laihuus oli nuorison, erityisesti tyttöjen, keskuudessa ihannoitu ominaisuus. Nyt, vuonna 2019, naistenlehtien töröttävät luut ja lommoposket ovat vaihtuneet kuviin lihaksikkaista, sopusuhtaisista ja liikunnallisista kehoista, joita treenataan aktiivisesti.

Ihanteeseen hyväkuntoisesta ja urheilullisesta kehosta liittyy keskeisesti uusliberalistiselle yhteiskunnalle tyypillinen ajatus yksilön vastuusta. Eri ikäpolvien liikuntatottumuksia kaupunkiympäristössä tutkinut Zacheus (2003) havaitsi tutkimuksessaan, että 2000-luvun alussa Suomeen oli juurtunut jo vahvasti kulttuuri, jossa liikunnalla ja urheilulla oli aiempaa merkittävämpi yhteiskunnallinen asema. Liikkuminen yhdistettiin erityisesti terveyteen ja terveyden edistämiseen. Liikunnan merkityksen kasvu liittyy tutkijoiden mukaan yhteiskunnalliseen ihanteeseen itsensä kehittämisen tärkeydestä. Nykypäivän kulttuurisen normin mukaan yksilö on vastuussa itsestään ja jokaisella on velvollisuus huolehtia omasta kehostaan.

Liikkuminen ja omasta kehosta huolehtiminen voidaan siis nähdä jonkunlaisena kansalaisvelvollisuuden hoitamisena. Se yhdistyy myös laajemmin mielikuviin kyvykkyydestä, aktiivisuudesta ja jopa älykkyydestä. Samalla ihanteen vastainen kehollinen ulkomuoto saa kielteisiä merkityksiä. Vähäinen liikunnallisuus voi aiheuttaa yksilössä voimakkaitakin syyllisyyden tunteita ja ahdistusta. Yksilön vastuuta korostavassa ja tervettä, hoikkaa ja lihaksikasta kehoa ihannoivassa yhteiskunnassa mm. ylipaino, huonokuntoisuus ja ei-treenattu keho näyttävät normin vastaisina, hyvin kielteisinä ja ei-toivottavina

ominaisuuksina. Zacheuksen (2003, 241) mukaan ”liikakiloistamme on tullut aikamme kiirastuli”. Ylipaino tai muuten ihanteen vastainen kehon ulkomuoto voi johtaa väheksyntään tai kiusaamiseen. (Bengs 2000, 59–60; Zacheus 2003, 240–242.)

Sosiaalisten ja kulttuuristen ihanteiden vaikutusta nuorten kehollisuuteen tutkineen Bengsin (2000) mukaan nuorten kokemuksiin omasta kehostaan vaikuttaa voimakkaasti kaksi tekijää: media ja toiset ihmiset. Toisista ihmisistä erityisesti ystävät vaikuttavat Bengsin mukaan paljon siihen, miten nuoret kokevat kehollisuutensa. Media (joukkoviestimet, mainonta ja nykyisin myös sosiaalinen media) sekä yksilön elämässä olevat ihmiset vaikuttavat voimakkaasti nuoren kehoon ja kauneuteen liittyviin ihanteisiin, sukupuolen määrittelyyn sekä kokemukseen itsestä ja omasta kehosta. Kulttuuriset ihanteet määrittelevät, uusintavat ja muokkaavat käsityksiä ideaalista ja itsestä suhteessa tähän ideaaliin. Median jatkuva – ja yhä kasvava – kuvavirta välittää näitä ideaaleja meille arjessamme jatkuvasti. (Bengs 2000, 129–134.)

Media vaikuttaa kulttuurisiin ihanteisiin ja niiden muuntumiseen aktiivisesti. Bengsin (2000, 150–153) mukaan media välittämä kuva ihanteellisesta kehosta on yksipuolinen ja kaukana todellisuudesta. Mediakuvastossa korostuu kulttuurisen ihanteen mukainen nuori, hoikka ja lihaksikas keho. Ikääntyviä, ylipainoisia tai vammaisia kehoja näkyy kuvastossa harvoin ja paljon vähemmän kuin arkitodellisuudessa. Toki nykypäivänä Suomessa puhutaan enenevässä määrin mm. kehopositiivisuudesta, ja mediassa on tarjolla myös kapeaa ihannetta haastavia kertomuksia, kuvia ja argumentteja. Kulttuurisia arvojamme uusintava kuvasto on mediassa kuitenkin edelleen vahva.

Kulttuurisilla ja sosiaalisilla ihanteilla sekä niiden tavoittelulla voi olla kahdenlaisia seurauksia. Hyväkuntoisen ja urheilullisen kehon ihanne voi lisätä ihmisten kiinnostusta liikuntaan ja hyvinvointiin. Ristiriitaista sosiaalisesti ja kulttuurisesti määrittyvässä ihanteessa on se, että tavoiteltua ihannetta ei voi koskaan täysin saavuttaa. ”Hyväkuntoinen” tai ”liikunnallinen” on abstrakti tavoite, joka pohjautuu viime kädessä yksilön omaan kokemukseen. Vaikka kuinka liikkuisimme, urheilisimme ja huolehdisimme itsestämme, voisimme aina liikkua enemmän, olla hyväkuntoisempia tai näyttää vielä paremmalta. Tällöin ihanne ja siihen liittyvä yksilön vastuun korostaminen muuttuvat valtavaksi taakaksi. Yksilö peilaa identiteettiään ja minuuttaan kehonsa kautta. Kun oma

keho ei vastaakaan yhteiskunnan ideaalia, tunnemme voimakasta syyllisyyttä ja häpeää. (Zacheus 2003, 240–241.)

Mitä perusteellisemmin kokemus on kulttuurin läpäisemä, sitä vaikeammaksi kokemusten omakohtaisuuden ja kulttuurin vaikutuksen erottaminen toisistaan käy. Tämä inhimillinen ilmiö asettaa kokemuksen empiiriselle tutkimukselle haasteen. (Laine 2018, 35.) Koska kulttuuristen kertomusten vaikutus ihmisen kokemukseen ja kehoon näyttää olevan väistämätön, koen merkitykselliseksi tuoda nämä kulttuuriset kertomukset näkyviksi tutkimuksessani. Tästä syystä on oleellista tarkastella tarkemmin, minkälaisia kulttuurisia kertomuksia opiskelijoiden kokemuksiin liittyy.

### *3.4 Sanattoman sanallistaminen – kokemuksen ja kielen välinen problematiikka*

”On totta, että havaitun maailman kuvaaminen johtaa ristiriitoihin.” (Merleau-Ponty ym. 2012, 92.)

Tässä tutkimuksessa kehoallista kokemusta tarkastellaan sanattomana, ei-kielisenä tai kieltä edeltävänä kokemuksena, joka muodostaa perustan kielellisille ilmaisuille ja käsitteelliselle ajattelulle. Mielen perusta on kehoallinen, ja ajattelu tapahtuu suurimmaksi osaksi tiedostamattomalla tasolla (Lakoff & Johnson 1999, 3). Kehollinen kokemus on siis luonteeltaan jotain, joka ”pakenee” sanoja. Tästä näkökulmasta katsottuna on selvää, että kehossa syntyvän kokemuksen ja sen sanoittamisen välinen suhde ei ole ongelmaton. Kun liikumme, saamme kokemuksia, ja nämä kokemukset syntyvät kehossamme. Kokemus on olemassa jo ennen kuin sitä käsitteellistetään. Toisin sanoen liikkeen kautta syntyvä kokemus on olemassa jo ennen kuin ajattelemme sitä tietoisesti tai kuvaamme sitä sanallisesti itsellemme tai toisille. (Klemola 1998; Merleau-Ponty 2012.)

Kehollisen, sanattoman, kokemuksen sanoittaminen on haastavaa. Kielen ja kokemuksen välillä vallitsee väistämätön ristiriita, jota voi olla mahdoton ratkaista täysin (Lakoff & Johnson 1999). Sanallistamisen haaste onkin noussut esiin monessa tutkimuksessa (esim. Kujala & Marttila 2018; Maivorsdotter & Quennerstedt 2012; Panhofer & Payne 2011; Parviainen 2016). Klemolan (2013, 180) mukaan kuvatessamme kehoallista kokemustamme sanallisesti, kuvaus jää

väistämättä aina vaillinaiseksi: ”Emme koskaan pysty välittämään kokemustamme täysin kielen avulla”. Kujala & Marttila (2018) havaitsivat tutkimuksessaan, että korkeakouluopiskelijoilla oli selkeästi haasteita sanoittaa kehollisia kokemuksiaan ja havaintojaan. Tämä ilmeni oikeiden sanojen löytymisen vaikeutena sekä taipumuksena pukea kokemus etäännyttävän, akateemisen kielen muotoon.

Kehollista tietoa ja kehotietoisuutta käsittelevässä tutkimuksessa kykyä reflektoida omaa kokemusta ja taitoa keskustella siitä pidetään erittäin tärkeänä, sillä kokemuksen tuominen tietoisuuden piiriin ja sen reflektointi mahdollistaa kehollisen tiedon syntyminen, kehon kautta oppimisen ja lisää mm. itsetuntemusta (Kortelainen 2014; Parviainen 2016; Parviainen & Aromaa 2017; Siljamäki ym. 2016). Mahdollisuuksien kehollisen kokemuksen sanallistamiseen ollessa aina vähintäänkin rajoitetut, tutkijat ovat etsineet muita väyliä kokemuksen ilmaisuun ja tutkimiseen. Tutkimuksissa on käytetty kokemuksen ilmaisun apuna mm. valokuvaa ja visuaalista etnografiaa (ks. esim. Azzarito 2012; Hill 2015; Owens 2016) sekä luotettu aineiston valinnassa ammattikirjailijan taitoon ilmaista itseään (Maivorsdotter & Quennerstedt 2012). Tämän tutkimuksen aineisto sisältää sanallisten kertomusten lisäksi opiskelijoiden valokuvia. Seuraavassa luvussa esittelen, minkälaisen tutkimuskysymysten avulla lähden tätä rikasta aineistoa analysoimaan.

## 4 TUTKIMUSONGELMA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten tulevat opettajat kuvaavat kehollisia kokemuksiaan kuvien ja tekstien avulla. Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa uutta ymmärrystä ihmisen kehollisuudesta, kehollisista kokemuksista ja niiden sanallistamisesta. Tutkimuksen pyrkimyksenä on myös osallistua keskusteluun opettajien kehollisuuden merkityksestä.

Ihminen ei elä tyhjiössä, vaan yksilö on aina yhteydessä ympäristöönsä. Elämäntilanne ja ympäröivä maailma vaikuttavat voimakkaasti siihen, miten yksilö kokee asiat. Tästä syystä pyrin yksilöllisten kokemusten lisäksi hahmottamaan kehollisten kokemusten yhteiskunnallisia kytköksiä tutkimalla kokemuksia sävyttäviä kulttuurisia kertomuksia.

Pyrin tutkimuksen tavoitteisiin seuraavien tutkimuskysymysten avulla:

1. Miten opiskelijat kuvaavat kehollisia kokemuksiaan?
  - 1.1 Minkälaisia eletyn kehon kokemuksia opiskelijat kuvaavat?
  - 1.2 Minkälaisia objektikehon kokemuksia opiskelijat kuvaavat?
2. Minkälaisiin kulttuurisiin kertomuksiin opiskelijoiden keholliset kokemukset liittyvät?

# 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

## 5.1 Aineisto

Tämän tutkimuksen aineisto koostuu yliopiston luokanopettajakoulutuksen ja varhaiskasvatuksen opiskelijoiden kirjoittamista teksteistä sekä näihin teksteihin liittyvistä kuvista. Kertomukset ovat syntyneet liikunnan kurssilla osana kurssille tehtyä portfolioa. Tehtävänannossa opiskelijoita pyydettiin valitsemaan tai ottamaan itsestään kuva ja kirjoittamaan tähän kuvaan liittyvistä kehollisista kokemuksista. Aineisto muodostuu opiskelijoiden vastauksista kyseiseen tehtävään.

Aineiston muodostavat kolmenkymmenen yhdeksän (39) opiskelijan tekstit ja kuvat. Tekstiä on yhteensä 48 sivua. Kuvia puolestaan on 38 kappaletta. Yhtä opiskelijaa lukuun ottamatta kaikki tutkittavat olivat liittäneet tehtävävastaukseensa yhden kuvan itsestään. Yksi opiskelija ei ollut liittänyt vastaukseensa kuvaa lainkaan. Opiskelijoiden kirjoitusten pituus vaihteli muutamasta rivistä noin kolmeen sivuun (riviväli 1,5, fontti 11). Yleisin vastauksen pituus oli noin yksi sivu. Opiskelijat kirjoittavat teksteissään omaan kuvaansa liittyvistä kehollisista kokemuksista, omasta kehollisuudestaan sekä kehollisuudesta yleisellä tasolla.

Kuvat ovat keskenään hyvin erilaisia. Selkeä enemmistö kuvista on otettu urheiluun tai liikuntaan liittyvissä tilanteissa. Tällaisia kuvia on aineistossa yhteensä 27 kappaletta. Näissä kuvissa opiskelijat ovat urheilijana harjoituksissa, pelissä tai kilpailuissa tai harrastavat muuta liikuntaa, kuten uintia, joogaa, vaeltamista, retkeilyä tai trampoliinihyppyä. Lisäksi neljässä kuvassa kuvataan vammaa tai tilannetta, jossa kuvattava ei halustaan huolimatta, terveydellisistä syistä voi urheilla. Muissa kuvissa opiskelijat esiintyvät erilaisissa vapaa-ajan tilanteissa, kuten lomamatkalla, pihatöissä tai lemmikkien kanssa. Näitä muita vapaa-ajan kuvia on yhteensä seitsemän kappaletta.

## *5.2 Aineiston hankinta ja käsittely*

Fenomenologisessa tutkimuksessa aineiston hankintaan liittyy kaksi keskeistä pyrkimystä. Ensinnäkin aineisto tulisi hankkia niin, että tutkija vaikuttaa mahdollisimman vähän siihen, miten tutkittavat kuvaavat kokemustaan. Toiseksi tutkittaville esitettävien kysymysten tulisi olla mahdollisimman avoimia. (Virtanen 2006, 170.) Tämän tutkimuksen aineisto koostuu kuvista ja teksteistä, jotka opiskelijat ovat tehneet osana liikunnan kurssia. Kyseinen kurssi järjestettiin jo ennen tutkimuksen aloittamista, joten tutkimuksen alkaessa aineisto oli olemassa. Tutkijana en ole vaikuttanut opiskelijoille annettuun tehtävänantoon enkä heidän valitsemiinsa kuviin tai kirjoittamiinsa teksteihin. Tältä osin oma persoonani tai kysymyksenasetteluni ei ole vaikuttanut tutkittavien kokemuksiin. Siihen, miten ja minkälaisia kokemuksia tutkittavat ovat tuoneet esiin, on sen sijaan vaikuttanut kurssin opettajan laatima tehtävänanto sekä konteksti: opiskelijat ovat kirjoittaneet ja kuvanneet kokemuksiaan osana kurssia, josta annettiin myös arvosana. Tämä on oletettavasti vaikuttanut opiskelijoiden kertomuksiin.

Tehtävänanto, johon tutkittavat vastasivat, oli laaja ja avoin. Opiskelijoita pyydettiin valitsemaan kuva ja kertomaan siihen liittyvistä kehollisista kokemuksista. Mitään muita raameja, sääntöjä tai ohjeita ei annettu. Tutkittavat ovat saaneet valita itse kuvansa sekä sen, millaisia kokemuksia he tuovat esiin ja miten he niitä tulkitsevat. Toisaalta tehtävänanto ei sisältänyt myöskään taustatietoa kehollisuudesta tai kehollisen kokemuksen käsitteestä. Näin ollen niillä opiskelijoilla, joille käsite on ollut vieras, on saattanut olla haasteita kuvata kokemuksiaan jo siitä syystä, etteivät he ole tiedäneet, mitä tehtävänannossa pyydetään. Kaiken kaikkiaan ajattelen tehtävänannon avoimuuden ja aineiston syntymisen kontekstin (liikunnan kurssi, itsenäinen tehtävä) olleen toimivia tutkimukseni kannalta. Myös se, että aineistoon on näin saatu tekstien lisäksi myös valokuvia, rikastaa aineistoa huomattavasti ja antaa sille uudenlaista painoarvoa.

Tapasin opiskelijat henkilökohtaisesti, kerroin heille tutkimukseni perustiedot ja pyysin heiltä kirjallisesti luvan tekstin ja kuvan käyttöön tutkimusaineistossa. Opiskelijat allekirjoittivat lomakkeen, jossa he joko antoivat suostumuksensa tekstinsä ja kuvansa käyttöön aineistossa tai kieltäytyivät



tutkimukseen osallistumisesta. Kuvan julkaisemiseen tutkimusraportissa pyysin erillisen luvan. Niiltä opiskelijoilta, joita en voinut tavata kasvotusten, pyysin tutkimusluvut sähköpostitse. Taustatietoina tutkimukseen osallistujia pyydettiin kertomaan heidän ikänsä, sukupuolensa sekä yliopiston hakukohde.

Aloitin aineiston käsittelyn anonymisoimalla sen. Poistin tekstien ja kuvien yhteydestä opiskelijoiden nimet ja muut yhteystiedot, kuten opiskelijanumeron. Tämän jälkeen koodasin aineiston nimeämällä opiskelijat nimityksillä Opiskelija 1, Opiskelija 2, Opiskelija 3 ja niin edelleen siinä järjestyksessä kuin tekstit oli tallennettu koneelle.

Aineisto oli tallennettu sattumanvaraisessa järjestyksessä, ei siis esimerkiksi aakkosjärjestyksessä. Opiskelijoiden tunnistetiedot ja niitä vastaavat koodit tallensin erilliseen Excel-tiedostoon, jonka suojasin salasanalla. Samaan tiedostoon merkitsin tiedoksi myös sen, onko kyseinen opiskelija antanut luvan kuvansa julkaisemiseen tutkimusraportissa.

Suojasin myös kaikki aineistoa sisältävät tiedostot salasanalla. Tutkittavien anonymiteetin varmistamiseksi aineistolainauksissa esiintyviä tunnistettavuuteen liittyviä tietoja, kuten tutkittavan harrastama liikuntalaji, urheiluseura tai sukupuoli, on saatettu muuttaa silloin, kun sillä ei ole ollut merkitystä aineiston analyysin tai tulkinnan kannalta.

### *5.3 Valokuva kehollisen kokemuksen ilmaisun välineenä*

Valokuvat muodostavat tärkeän osan tämän tutkimuksen aineistoa. Aineistossa olevat valokuvat ovat tutkittavien itse valitsemia ja heille merkityksellisiä. Osa kuvista on itse otettuja, osa jonkun läheisen tai tuttavan ottamia ja osa ammattivalokuvaajan otoksia.

Valokuvaa on käytetty kehollisuutta käsittelevässä tutkimuksessa aiemminkin. Esimerkiksi liikunnan ja liikuntakasvatuksen tutkimuksessa visuaalisia menetelmiä on käytetty yhtäältä kehollisen kokemuksen ilmaisun apuvälineenä ja toisaalta pedagogisena työkaluna (Owens ym. 2016, 662). Azzarito (2012) tutki valokuvan käyttöä ja visuaalisia menetelmiä etnisiin vähemmistöihin ja alempaan sosio-ekonomiseen luokkaan kuuluvien nuorten kehollisuuden kokemusten ilmaisun välineenä. Azzariton mukaan valokuvien avulla nuoret pystyivät ilmaisemaan itseään ja kokemuksiaan sekä refleктоimaan

liikkuvaa kehoaan. Samalla, kun valokuvat tarjosivat nuorille välineen kokemustensa ilmaisemiseksi, nuorten valokuvapäiväkirjat tarjosivat muille ihmisille mahdollisuuden ymmärtää näiden nuorten maailmaa ja niitä moninaisia merkityksiä, joita nuoret antoivat keholleen. Tutkimuksessa todettiin, että valokuvien avulla nuoret myös haastoivat hallitsevia kehoon ja liikunnallisuuteen liittyviä diskursseja.

Azzariton tavoin myös Hill (2015) hyödynsi valokuvapäiväkirjoja tutkiessaan tyttöjen kehollisen ja sukupuoli-identiteetin rakentumista liikuntakasvatuksessa. Valokuvat yhdessä niihin liittyvien haastatteluiden kanssa muodostivat moniäänisen ja rikkaan aineiston, jossa nousi esiin feminiinisyyteen, liikuntaan ja kehoon liittyviä epätasa-arvoistavia diskursseja.

Owens ym. (2016) puolestaan havaitsivat, etteivät valokuvat välttämättä edistä hallitsevia diskursseja haastavan, vaihtoehtoisen tiedon muodostumista. Valokuvat saattavat uusintaa vallitsevaa käsitystä ihannekehosta sekä sukupuolittuneita käsityksiä urheilullisuudesta ja liikunnallisesta kehosta. Tästä syystä tutkijoiden ja opettajien tulisi tutkijoiden mukaan olla tarkkoina siinä, miten visuaalisia menetelmiä käytetään pedagogisesti.

Kujala & Marttila (2018) tutkivat korkeakouluopiskelijoiden kehollisia kokemuksia hyvin samankaltaisin kysymyksenasetteluin kuin tässä tutkimuksessa. Heidän tutkimusaineistonsa koostui ainoastaan teksteistä, ja puutteet opiskelijoiden kehollisen kokemuksen reflektoinnin taidossa sekä kokemusta ilmaisevan sanavaraston suppeudessa nousivat tutkimuksessa esiin. Kujala & Marttila argumentoivatkin visuaalisten keinojen käytön puolesta ja toteavat, että puhetta kehollisista kokemuksista olisi tärkeää houkutella esiin eri keinoin.

Harperin (2002, 13) mukaan valokuvien käyttö tutkimuksessa laajentaa empiirisen tutkimuksen mahdollisuuksia. Valokuvien avulla voidaan myös saada esiin toistenlaista tietoa kuin pelkän kirjallisen aineiston avulla (Enright & O'Sullivan 2012; Harper 2002). Tässä tutkimuksessa suhtaudun opiskelijoiden valokuviin tasavertaisena osana aineistoa heidän tekstiensä kanssa. Kehollisilla kokemuksilla on suuri merkitys tajunnallisen kokemusmaailman, eli ajattelun ja käsittämisen, rakentumisessa (Anttila 2009). Valokuva ja siihen liittyvät muistot tilanteeseen liittyvistä kehollisista kokemuksista voivat synnyttää tietoisuutta

itsestä, omista kokemuksista, maailmasta sekä auttaa muotoilemaan nämä kokemukset kielellisesti (ks. esim. Chaplin 2004). Tästä syystä uskon valokuvan voimaan kehollisten kokemusten ilmaisun apuvälineenä.

Valokuvat eivät kuitenkaan tässä tutkimuksessa puhu puolestaan, vaan ne tarvitsevat rinnalleen tekstiä. Valokuvia ei pidä yrittää analysoida tämän tyyppisen tutkimuksen aineistossa yksinään, sillä valokuvat tulevat merkityksellisiksi ainoastaan tutkittavien omien kertomusten ja tulkintojen välityksellä. Pelkkä valokuva voi näyttäytyä tutkijalle täysin toisenlaiselta kuin mikä sen todellinen merkitys tutkittavalle itselleen on. (Azzarito 2002; Enright & O'Sullivan 2012.) Tässä tutkimuksessa valokuvia analysoidaan tekstien rinnalla, ei-itsenäisenä mutta merkityksellisenä osana aineistoa. Kuuntelen ja kunnioitan tutkittavien tulkintoja valokuvistaan sekä niihin liittyvistä kokemuksista. Tulossiossa julkaisen harkitusti sitaattien ohella myös valokuvia. Tuon kuvia näkyviin silloin, kun katson valokuvan tuovan analyysiin lisää syvyyttä tai olevan muusta syystä erityisen merkityksellinen.

#### 5.4 Aineiston analyysi

Tämän tutkimuksen aineiston analyysi perustuu fenomenologiseen menetelmään. Fenomenologisessa menetelmässä keskeistä on oivaltava havainnointi, ennakko-oletuksista irtaantuminen, ymmärtäminen sekä tutkijan intuitiivinen ote aineiston analysoinnissa ja tulkintojen teossa. (Anttila 2005, 329–334; Judén-Tupakka 2007; Laine 2018.) Menetelmä ei ole yksiselitteinen tai suoraviivainen analyysimalli, jonka voisi teknisesti oppia tai jota voisi menetelmäoppaiden avustuksella suoraan toteuttaa (Laine 2018, 29). Fenomenologiselle analyysille on tyypillistä, että se muokkautuu tutkittavan ilmiön tarpeiden mukaan, ja siitä tulee tutkijansa näköinen. Tärkeää on, että menetelmää käytetään tutkittavan ilmiön ehdoilla niin, että sen avulla tavoitetaan tutkittava ilmiö parhaalla mahdollisella tavalla. Kuten Perttula (2000, 429) toteaa: *”Fenomenologisen metodin muokkaaminen tutkittavaan ilmiöön sopivaksi on tutkijalle enemmän velvoite kuin lupa.”*

Tässä tutkimuksessa olen hyödyntänyt sekä Amedeo Giorgin mallia fenomenologisesta metodista sellaisena kuin Virtanen (2006, 175–180) sen esittelee sekä Perttulan (1995; 2000) kehittämää mallia, joka pohjautuu Giorgin

metodiin. Lisäksi aineistoni analyysissä on hermeneuttinen ulottuvuus, jonka vaikutuksesta se poikkeaa ankarinta, deskriptiivisyyteen pyrkivää fenomenologista metodia seuraavasta analyysimallista. Toisin kuin puhtaan fenomenologisessa metodissa, fenomenologis-hermeneuttisessa tutkimuksessa tutkijan omilla tulkinnoilla on keskeinen asema. Tulkintaa pidetään väistämättömänä osana tutkimusprosessia. Myöskään tutkijan esiymmärrystä ei pyritä sulkemaan ulkopuolelle, vaan esiymmärrys ja teoreettinen suuntautuminen muodostavat osan tutkimusprosessia, aineiston analyysiä ja tulkintaa. (Rouhiainen 2007.) Minun analyysiini ja tulkintaani vaikuttava esiymmärrys tutkimuskohteestani on kuvattu tämän tutkimuksen luvuissa 2 ja 3.

Muokkasin edellä mainittujen fenomenologisen metodin mallien pohjalta oman, tätä tutkimusta parhaiten palvelevan version, jossa askel askeleelta etenen kokonaiskuvasta merkitysyksiköiden erottelun ja sisältöalueiden luomisen kautta kohti teemoittelua ja aineiston tulkintaa. Koska fenomenologinen menetelmä muuntuu ja toteutuu eri tutkimuksissa hieman eri tavoin, analyysin läpinäkyvä ja huolellinen kuvaus on tutkimuksen luotettavuuden kannalta erityisen tärkeää. Rouhaisen (2007) mukaan fenomenologisen tutkimuksen luotettavuutta määrittää tutkijan ja tutkimusaineiston välisen dialogin laatu. Pysin edistämään tutkimukseni luotettavuutta kuvaamalla analyysini vaiheet, aineistosta tekemiäni tulkinnat sekä näiden tulkintojen perustelut mahdollisimman selkeästi ja havainnollisesti. Tässä prosessissa käytän apuna suoria lainauksia aineistosta.

Fenomenologiasta on sanottu, että se on aloittelevalle tutkijalle vaikea lähestymistapa (Judén-Tupakka 2007, 63). Tässä tutkimuksessa olen ottanut haasteen vastaan. Seuraavaksi pyrin kuvaamaan oman analyysini vaiheet ja etenemisen niin, että lukija pystyy seuraamaan analyysini kulkua ja aineistosta tekemiäni tulkintoja mahdollisimman vaivatta.

Fenomenologisen analyysin ensimmäisessä vaiheessa pyritään luomaan aineistosta kokonaisnäkemys (Virtanen 2006, 93, 175). Toimin niin, että tulostin koko aineiston paperille ja luin tekstit sekä katsoin kuvat lävitse useita kertoja. Pysin tutustumaan aineistoon avoimesti, vailla ennakko-oletuksia, samalla tutkittavien kuvaamiin kokemuksiin samaistuen, mikä onkin fenomenologiselle analyysille ominaista (Perttula 1995, 70–71; Virtanen 2006, 175). Kirjoitin aineistosta tekemiäni havaintoja ja esiin nousevia ajatuksia itselleni ylös heti

alusta lähtien. Näihin muistiinpanoihin oli helppo palata myöhemmin ja näin seurata oman ajattelun ja analyysin kehittymistä askel askeleelta.

Vähitellen, usean lukukerran myötä, aineisto alkoi tuntua tutulta ja hahmottua uudella tavalla. Tässä vaiheessa siirryin analyysin toiseen vaiheeseen, jossa erottelin aineistosta merkitysyksiköitä. Merkitysyksiköt ovat fenomenologisessa analyysissä aineiston sellaista sisältöä, joissa konkretisoituu tutkittavan ilmiön kannalta jotain olennaista. Merkitysyksiköt ilmaisevat tutkittavan ilmiön merkityksen. (Virtanen 2006, 177.) Minun aineistossani merkitysyksiköitä olivat kaikki sellaiset kohdat, joissa puhuttiin kehollisista kokemuksista tai tutkittava pohti omaa kehollisuuttaan. Merkitsin nämä kohdat aineistoon alleviivaamalla.

Fenomenologisessa menetelmässä tutkijan tehtävänä ei ole päätellä tai arvottaa, mitkä tutkittavien kuvaamista kokemuksista ovat oleellisia ja mitkä eivät. Kattava analyysi sisältää kaikki yksilökohtaiset merkitysyksiköt (Perttula 2000; Virtanen 2006, 175). Analyysissäni pyrin tavoittamaan keholliset kokemukset ja niiden merkityksen sellaisena kuin tutkittavat olivat ne kuvanneet. Siksi tutkimuksen kannalta olennaista sisältöä olivat kaikki ne kohdat, joissa opiskelijat kuvasivat kehollisia kokemuksiaan tai pohdiskelivat omaa kehollisuuttaan. Näin pyrin löytämään aineistosta tutkimusongelman kannalta olennaisen sisällön. Alleviivaamisen jälkeen luin koko aineiston jälleen useamman kerran läpi varmistuakseni omien merkintöjeni osuvuudesta ja siitä, että kaikki tutkimusongelman kannalta relevantit kohdat oli merkitty.

Merkittyäni aineistoon kaikki tutkimusongelman kannalta oleelliset kohdat typistin aineiston. Palasin tietokoneen ääreen ja alleviivausmerkintöjäni sekä intuitiotani apuna käyttäen karsin aineistosta pois kaikki ne kohdat, jotka eivät liittyneet tutkimusongelmaan. Tässä vaiheessa tarkastelin omia merkintöjäni vielä kerran kriittisesti ja korjasin ne kohdat, joissa olin mielestäni jättänyt jonkin tarpeellisen kohdan merkitsemättä. Aineiston ulkopuolelle jäivät sellaiset tekstinpätkät, joissa kehollisuudesta puhuttiin yleisellä, abstraktilla tasolla, joissa toistettiin kehollisuuden tai kehollisten kokemusten yleisiä määritelmiä, joissa teksti oli jostakin toisesta lähteestä lainattua tai joissa ei puhuttu kehollisista kokemuksista lainkaan. Alla muutama esimerkki tällaisista, aineistosta pois karsituista tekstinpätkistä:

”Kehollisuus on käsitteenä moniulotteinen termi, jolle on annettu monia eri määritelmiä.”

”Kehollisuudella voidaan tarkoittaa muun muassa fyysistä kehoa, koettua kehoa, kehonhallintaa, kehonkuvaa tai esimerkiksi kehoa sosiaalisena ilmiönä.”

”Tutkija tutki pro gradussaan pelaajien kokemuksia kehollisuudesta.”

”Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa kehollisuus mainitaan kielen ja eri aistien käytön rinnalla ajattelun ja oppimisen kannalta olennaiseksi.”

Edellä mainitun kaltaiset pätkät jätin siis lopullisen aineiston ulkopuolelle. Analyysin toisen vaiheen kautta syntyi uusi, kehollisiin kokemuksiin keskittyvä aineisto. Uusi aineisto sisälsi yhteensä 20 sivua tekstiä (Times New Roman, fontti 11, riviväli 1,5) sekä 38 kuvaa.

Analyysin kolmannessa vaiheessa tein alustavan luokittelun. Fenomenologista metodologiaa seuraillessi siirryin tutkittavien kieleltä tutkijan yleiselle kielelle ja kirjasin itselleni omin sanoin ylös kaikki keholliseen kokemukseen liittyvät teemat, jotka aineistosta löysin. Tämän vaiheen tuloksena syntyi 22 alustavaa teemaa, joissa keholliset kokemukset ja kehona olemisen saivat erilaisia merkityksiä. Jotta lukija saisi käsityksen luokitteluvaiheen kulusta ja aineiston rikkaudesta, luettelen seuraavaksi nämä alustavat teemat:

- Kilpaurheilun ja höntsäilyn ero
- Harrastuksen lopettaminen ja sen aiheuttama draama
- Liikunnan herättämät tunteet
- Liikunnan merkityksen pohdinta
- Loukkaantuminen ja pelko
- Henkinen väsyminen
- Loukkaantumisen myötä tapahtunut oppiminen
- Keho suorituksina
- Keho lihaksina
- Fyysisen kehon vaikutus itsetuntoon ja minäkuvaan
- Yhteys luontoon
- Yhteys itseensä
- Yhdessä tekemisen merkitys
- Kehon haastaminen ja räikki
- Kehon kunnioittaminen
- Kehon ja mielen välinen yhteys
- Kehon ja mielen välinen ristiriita
- Kehotietoisuus
- Mielen ylivalta, kehotietoisuuden hukkuminen
- Suhde omaan kehoon

- Ideaalikeho vs. oma keho
- Sukupuolittunut urheilu

Tekemäni alustavan luokittelun avulla aineisto näyttäytyi minulle jälleen uudella tavalla. Näin, kuinka monia eri näkökulmia keholliseen kokemukseen aineisto tarjosi. Samalla aloin hahmottaa eri sisältöalueiden välisiä samankaltaisuuksia ja merkityksellisiä eroavaisuuksia siinä, minkälaisia merkityksiä kehollinen kokemus niissä sai. Aineiston rikkaus, tutkittavien havainnot sekä kehollisuuden moniulotteisuuden ja kokonaisvaltaisuuden ymmärtäminen aineiston avulla tekivät minut hyvin nöyräksi. Tässä vaiheessa tarkensin myös tutkimusongelmaani ja tutkimukseeni liittyviä keskeisiä käsitteitä.

Analyysini seuraavassa vaiheessa palasin sisältöalueista merkitysyksiköiden tasolle. Aloin ryhmitellä löytämiäni merkitysyksiköitä eri ”pinoihin” niiden keskeisen merkityssisällön perusteella. Havaitsin esimerkiksi, että tietyissä merkitysyksiköissä omaa kehoa tarkasteltiin ikään kuin ulkoapäin. Näissä lainauksissa kokemusta määrittivät kehon ulkomuoto, ulkonäön arviointi tai esimerkiksi toisten ihmisten katse. Toisissa merkitysyksiköissä taas kokemus rakentui keskeisesti herkän kehotietoisuuden ja sen kautta tapahtuvan itsereflektion vuoropuheluna.

Teemoittelin aineiston eri otsikoiden alle sen mukaan, miten opiskelijat kuvasivat kehollista kokemustaan ja minkälaisia merkityksiä kehollinen kokemus sai heidän kuvauksessaan. Merkitsin jokaisen teeman eri värillä. Aiemmin luomani luokittelu eri sisältöalueista toimi teemoittelun apuna. Oleellista tässä vaiheessa oli luoda sellaiset teemat, joiden alta löysin paikan jokaiselle alkuperäisestä aineistosta poimimalleni merkitysyksikölle. Fenomenologisessa metodissa kaikki tutkijan kielelle käännetyt merkitysyksiköt huomioidaan ja sisällytetään analyysiin (Virtanen 2006, 179).

Aineiston teemoittelu ei ollut helppoa. Yhdessä tekstissä kehollinen kokemus saattoi saada useita erilaisia, keskenään ristiriitaisiakin merkityksiä. Yhden opiskelijan teksti ei siis muodostanut yhtä eheätä teemaa vaan kunkin opiskelijan kertomus jakaantui eri teemojen alle. Samoin yksi tekstinpätkä olisi sisältönsä puolesta voinut sopia kahteen tai useampaankin teemaan. Teemat kulkivat jossain määrin limittäin toisiinsa nähden. Pyrin teemoittelemaan kunkin tekstikatkelman sen mukaan, mikä teema näyttäytyi siinä hallitsevimpana tai

opiskelijan kertomusta tulkiten hänen kokemuksensa kannalta merkityksellisimpänä.

Analyysin lopputuloksena syntyi kaksi pääluokkaa sekä näiden luokkien alle kuusi teemaa. Pääluokkina olivat eletyn kehon kokemukset ja objektikehon kokemukset. Analyysini aikana peilasin syntyviä teemoja ja luokkia tutkimuskirjallisuuteen. Tämän abduktiivisen analyysin tuloksena tutkimuskysymykseni tarkentuivat lopulliseen muotoonsa. Muodostuneet pääluokat ja teemat muodostavat aineiston yleisen merkitysrakenteen. Niissä tulee näkyväksi se, miten opiskelijat kuvaavat kehollisia kokemuksiaan ja minkälaisia merkityksiä keholliset kokemukset heidän kuvauksissaan saavat. Teemojen kautta pääsemme tarkastelemaan myös niitä kulttuurisia kertomuksia, joihin opiskelijoiden kokemukset yhdistyvät.



# 6 TULOKSET

Tässä tutkimuksessa tutkin opiskelijoiden kehollisia kokemuksia. Olen kysynyt, miten opiskelijat kuvaavat kehollisia kokemuksiaan, minkälaisia eletyn kehon ja objektikehon kokemuksia he kuvaavat sekä minkälaisiin kulttuurisiin kertomuksiin opiskelijoiden kokemukset liittyvät. Tässä luvussa pyrin vastaamaan asettamiini tutkimuskysymyksiin.

Opiskelijoiden kuvaamat keholliset kokemukset jakautuvat eletyn kehon ja objektikehon kokemuksiin. Eletyn kehon ja objektikehon kokemukset puolestaan jakautuvat hienosyisesti kuuteen erilaiseen teemaan, jotka kukin edustavat omanlaistaan näkökulmaa keholliseen kokemukseen. Nämä teemat yhdessä muodostavat vastauksen ensimmäiseen tutkimuskysymykseen. Esittelen ensin eletyn kehon kokemuksen teemat, joita on neljä kappaletta. Sen jälkeen tarkastelen objektikehon kokemuksia. Näitä teemoja on kaksi. Tämän jälkeen siirrän katseeni aineistosta esiin nousseisiin kulttuurisiin kertomuksiin ja pyrin niiden tarkastelun avulla vastaamaan toiseen tutkimuskysymykseeni. Lopuksi teen tuloksista yhteenvedon.

## 6.1 *Eletyn kehon kokemukset*

### 6.1.1 Keho ja mieli

Eletyn kehon kokemuksessa kehon kautta välittyy tunnetta, tietoa ja aistimuksia (Siljamäki ym. 2016). Kehon ja mielen teema rakentuu opiskelijoiden kokemuksista, joissa he pohtivat kehon ja mielen suhdetta. Suhdetta tarkastellaan kahdesta eri näkökulmasta. Aineistosta nousi esiin hienosyisiä kuvauksia kehon ja mielen yhteyden ja yhteenkuuluvuuden kokemisesta. Opiskelijat kuvaavat kokonaisvaltaista kokemusta, jossa ihmisen eri olemuspuolet yhdistyvät. He kuvaavat esimerkiksi liikunnan kautta kokemaansa

kehon ja mielen yhteen kietoutumista ja liikkeen myötä syntynyttä kokemusta ihmisen kokonaisvaltaisuudesta.

Toisen näkökulman kehon ja mielen suhteeseen muodostavat sellaiset kokemukset, joissa keho ja mieli nähdään toisistaan erillisinä tai opiskelija kokee kehon ja mielen välillä vallitsevan jostain syystä ristiriidan, ja tämä ristiriita herättää tuntemuksia. Tällöin tullaan uusintaneeksi yhteiskunnallemme tyypillistä dualistista ajattelumallia, jossa keho ja mieli nähdään toisistaan erillisinä, joskus jopa toisilleen vastakkaisina. Tästä dualistisesta ajattelumallista kertoo esimerkiksi se, että puhutaan erikseen kehosta ja mielestä (Laine 1996). Aineistossa esiintyi myös jonkin verran kehollisten kokemusten luokittelua erillisiksi fyysisiksi kokemuksiksi ja henkisiksi kokemuksiksi. Tämä kertoo mielestäni siitä, miten meidät on opetettu tai miten me suomalaisina olemme tottuneet ymmärtämään kehon ja mielen suhteen.

Kehollinen tekeminen voi parhaimmillaan tuottaa kokonaisvaltaisen eheyden tuntemuksen. Eheyden tunteen voi ajatella olevan esteettinen kokemus, jolla on todettu olevan yhteys kehon kautta oppimiseen (Maivorsdotter & Lundvall 2009; Maivorsdotter & Quennerstedt 2012). Eheyden kokemuksessa mieli ja keho kietoutuvat yhteen ja muodostavat kokonaisuuden. Syntyy onnen tunne, joka tuntuu yhtä aikaa kehossa ja mielessä.

Seuraavassa kuvassa ja tekstissä opiskelija kuvaa retkeilyn tuottamaa nautintoa. Nautinto ilmenee sanallisessa kertomuksessa kokonaisvaltaisen kokemuksen kuvauksena. Tässä kokemuksessa yhdistyvät keho ja mieli. Kuvassa tämän nautinnon voi tulkita näkyvän esimerkiksi kehon asennossa, jossa kuvattava kurottaa ylöspäin, itsensä ulkopuolelle. Opiskelija kertoo tekstissään, että kuva merkitsee hänelle tasapainoa ja eheyttä:



*Kuva 1. Opiskelija 23.*

"Omaan kuvaani liittyy paljon positiivisia kehollisia kokemuksia. Meillä oli kavereiden kanssa mahtava retkipäivä ja se tuntui kropassa ja mielessä. [---] koen olleeni erittäin onnellinen tilanteessa ja tyytyväinen kehossani. Koen kuvan ilmaisenvan kehoni ja mieleni eheyttä ja tasapainoa ja tunnen kehoni kokonaisuudeksi." (Opiskelija 23)

Kokemuksen ihmisen kokonaisvaltaisuudesta voi synnyttää myös niinkin arkinen tunne kuin väsymys. Väsyminen ja oman rajallisuuden kokeminen paljastaa kehon ja mielen yhteyden. Seuraava sitaatti tuo esiin opiskelijan kokemuksen siitä, miten kuormittava aivotyöskentely vaikuttaa kehoon ja toisaalta koko keho saa voimaa vahvasta ja joustavasta mielestä. Hän sanallistaa käsitystään kehosta ja mielestä toisistaan erillisinä, mutta toisaalta hän kuvaa myös näiden erottamatonta yhteyttä:

"Ihmiset, jotka eivät ole koskaan valmentaneet, eivät kovin usein tajua kuinka intensiivistä hommaa tämä usein on. [---] Monesti näillä reissuilla lihaksista kovimmassa käytössä meillä valmentajilla on aivot. Kun pääkoppa on väsynyt, yleensä myös muu kroppa tuppaa toimimaan hitaammin. Henkinen väsyminen on myös huomattavasti rampauttavampaa kuin fyysinen väsymys, ja toisaalta henkisesti vahvoina hetkinä jaksan myös fyysisesti paremmin ja pidempään." (Opiskelija 38)

Kehollinen tieto on eletyn kehon kokemukseen pohjautuvaa, käytännöllistä ja hiljaista tietoa (Parviainen 2016; Parviainen & Aromaa 2017). Tulemalla

tietoiseksi eletyn kehon kokemuksestaan ihminen voi muodostaa uutta tietoa ja kehittää taitojaan. Jotta näin voisi tapahtua, on tärkeää oppia tunnistamaan, miten oma keho reagoi, ja ikään kuin lukemaan omaa kehoaan. (Parviainen 2016.) Seuraavassa lainauksessa opiskelija kuvaa hyvin tätä kehollisen tiedon rakentumisen ja oppimisen prosessia sekä sen haastavuutta. Vaikka kehon viestien ymmärtäminen voi olla hankalaa, halu oppia ja kehittyä kannustaa huomioimaan oman kehon tuntemukset tarkasti:

”Lyönti on hyvin tarkkaa hienomotorista osaamista vaativa suoritus, jossa huomiota voi kiinnittää todella moniin eri asioihin. Lyönnin aikana, etenkin harjoittellessa, tulee oltua hyvin tarkkana kehon eri osien tuntemusten kanssa, aina yleisestä lyöntiasennosta sormien asentoon saakka. Erilaisten lyönnin onnistumiseen vaikuttavien asioiden määrä tekee kehon tuntemusten analysoimisesta pelaajalle hyvin tärkeää: on helppo tunnistaa se, että lyöntiasento ei tunnu mukavalta, mutta sen selvittäminen, mistä tämä epämukavuus johtuu, on sitten taas monesti hyvin haastavaa. Pienetkin muutokset lyöntiasennossa muuttavat lyöntituntumaa hyvinkin paljon.” (Opiskelija 17)

Joskus kehon ja mielen välillä vallitsee ristiriita, joka hämmentää, kuten kirjoittaja seuraavassa sitaatissa kuvailee. Ulospäin näkyvä toiminta, esimerkiksi ahkera harjoittelemisen, kehon fyysisen suorituskyvyn kehittyminen ja kilpailumenestys voivat luoda mielikuvaa kaikin puolin mallikelpoisesta ihmisestä, mutta todellisuudessa tämän opiskelijan sisin kokemus on suuressa ristiriidassa hänen ulkoisen olemuksensa kanssa. Hänen kokemansa ristiriita tuo mielestäni hienosti näkyväksi kehollisuuden moniulotteisuuden sekä siihen liittyvät jännitteet (ks. aiheesta Laine 1996, 159):

” [...] olin ehkä ulkopuolisten silmiin paras versio itsestäni, mutta jolloin itsestäni ei tuntunut aivan samalta. Muistan, kuinka minusta aina puhuttiin kaveriporukassa ”kiven alla kasvaneena”, sillä en koskaan oikein tehnyt muuta kuin treenasin. Tuona kesänä alkoi tulla seinä vastaan. Voitimme toisen suomenmestaruuden ja muutenkin sillä rintamalla meni hyvin, mutta huomasin, että henkisesti homma ei enää tuntunut luistavan. Kovat paineet ja odotuksiin vastaaminen tekivät minusta pikkuhiljaa todella kyynisen rakastamaani lajia kohtaan ja ajauduin henkisten kamppailujen ohessa tuona kesänä vielä ylikuntoonkin fyysisine oireineen. Koko reilu 10 vuotta kestänyt harjoitteluputki katkesikin tuona syksynä kuin seinään, enkä halunnut yhtäkkiä enää olla missään tekemisissä lajin kanssa. Asia oli ja on edelleen mielestäni outo, sillä rakastan pelata ja pelaaminen on asia, joka poikkeuksetta tekee itselleni parhaan fiiliksen ikinä. Silti joku siinä, etten enää tehnyt sitä täysin itselleni vaan kaikille muille, sai tämän täyskieltäytymisen aikaan. Mieli antoi periksi ja siinä samassa sitten myös keho. Kehollinen kokemukseni tästä kuvasta on siis todella ristiriitainen. Toisaalta elämänsä kunnossa, mutta samalla aivan toisessa ääripäässä.” (Opiskelija 30)

### 6.1.2 Liikkuva keho

Liikkuvan kehon teemassa opiskelijat pohtivat kokemustensa kautta minän ja liikunnan välistä suhdetta. Tähän teemaan liittyviä kokemuksia oli aineistossa paljon. Opiskelijat käsittelivät kertomuksissaan liikunnan ja tunteiden yhteyttä ja kuvasivat liikunnan merkitystä esimerkiksi minäkuvan ja itsetunnon prosesseissaan. Liikunnan runsas näkyminen aineistossa on ymmärrettävää, sillä opiskelijat olivat tuottaneet tekstinsä osana liikunnan kurssia. Oma vaikutuksensa on varmasti myös sillä, että liikkuesssa huomio usein kiinnittyy kehoon, joten liikunnan kautta oman kehon tuntemuksista voi olla helpompi tulla tietoiseksi ja siten löytää kokemuksia, joista kirjoittaa. Liikunnan näkymisen aineistossa voi tulkita kertovan myös siitä, että liikunta saa meissä ihmisissä aikaan jotain sellaista, jonka me koemme merkityksellisenä ja jopa vavahduttavana. Liikunta avaa yhteyden Anttilan (2009) kuvaamien kehollisten kokemusten ja tajunnallisten prosessien välille. Kehon liike synnyttää tunteita, herättää ajatuksia ja saa aikaan monitasoisia tajunnallisia prosesseja. Nämä prosessit puolestaan heijastuvat takaisin kehoon.

Liikunta näyttäytyy aineiston perusteella tärkeänä väylänä omaan kehoon ja sen tuntemuksiin. Nykymaailmassa elämme usein vieraantuneina kehostamme (Klemola 2013, 27), mutta liikunnan avulla voimme löytää yhteyden kehoomme, kuten opiskelijat seuraavissa lainauksissa kuvaavat:

”Koen, että liikkuesssa tunnen kehoni parhaiten.” (Opiskelija 6)

”Olen tanssija ja koen, että olen voimakkaimmin yhteydessä kehooni ja sen tuntemuksiin tanssiessani.” (Opiskelija 18)

Liikunta ja tunteet ovat kietoutuneet tiukasti toisiinsa. Liikunta ja kehollinen liike herättävät meissä tunteita ja tunteet vaikuttavat siihen, miten tulkitsemme liikuntakokemuksemme. Aineistossani liikunnan herättämien tunteiden kuvaukset olivat monisävyisiä. Kehon kautta syntyvät myönteiset tunne-elämykset näyttäytyivät tärkeänä osana liikuntaa ja sen harrastamista:

”Keho on kaiken mahdollistaja. Keho kuljettaa ja vie seikkailuihin. Keho toteutti liikesarjan, jonka mielessäni kuvittelin ja parhaani mukaan pyrin keholleni välittämään ja tästä seurasi valtava riemu ja ilo, joka valtasi koko kehon, aina varpaan päistä kallon kuhmuihin asti.” (Opiskelija 33)

"Urheilutunneille en pääsääntöisesti halua lähteä, mutta useimmiten niiden jälkeen on hyvä olo. Tanssitunnille taas haluan lähteä aina. Ja juuri se harjoittelun ja sitä kautta osaamisen ja hyvän olon tuottama ilo näkyy tuossa kuvassa." (Opiskelija 7)

Yllä olevissa lainauksissa liikunta herättää myönteisinä koettuja tunteita, kuten iloa, riemua, hyvää oloa ja nautintoa. Mukana on kuitenkin myös haluttomuutta, minkä voi arvella liittyvän esimerkiksi aiempiin kokemuksiin.

Liikunta ei ole ihmiselle kuitenkaan pelkästään tunteiden herättäjä, vaan myös tunteiden ulostuomisen väylä. Liikkumiseen voi purkaa paineita ja sen avulla voi rentouta. Liikunnalla voi olla tärkeä tehtävä tunteiden tuulettamisen ja itsensä rauhoittamisen välineenä, kuten seuraavasta lainauksesta käy ilmi:

"Urheilu on toiminut itselläni aina keinona ilmaista tunteita. Urheilun [---] kautta on ollut mahdollista purkaa vaikeitakin tunteita ja harjoituskerrat ovat mahdollistaneet kehollisen tekemisen ja uurastuksen, jotka ovat toimineet kanavana 'päästellä höyryä'." (Opiskelija 27)

Aineistossa nousi selvästi näkyviin liikunnan merkitys itsetunnon ja minäkuvalle. Lisäksi opiskelijat kuvasivat liikunnan merkityksellisyyttä siinä, minkälaiseksi käsitys itsestä niin liikkujana kuin ihmisenä yleensäkin muotoutuu. Liikuntasuorituksessa onnistuminen ja omassa lajissa menestyminen edistävät itsetunnon vahvistumista, kun taas epäonnistumiset voivat pahimmillaan murentaa uskoa itseensä ihmisenä:

"Kuva kertoo meille kehollisesta itsevarmuudesta, joka syntyi, kun liikkeitä hiottiin täydelliseksi. Jokainen liike oli suunniteltu, hallittu ja täynnä energiaa." (Opiskelija 24)

Seuraava kuva ja siihen liittyvä kuvaus kertovat, miten liikunta on vaikuttanut kyseisen opiskelijan itsetunnon kehittymiseen. Kuvassa voi nähdä sitä itseilmaisua ja elämästä nauttimista, josta hän tekstissään puhuu:



*Kuva 2. Opiskelija 19.*

"Liikunta on aina ollut tärkeä osa elämääni ja sen avulla olen toisaalta käsitellyt vaikeita asioita ja toisaalta myös ilmaissut itseäni ja nauttinut elämästä. Tanssi saa minut iloiseksi ja on toiminut tärkeässä roolissa itsetuntoni ja -varmuuteni kehittämisessä. On hyvin vaikea kuvailla sitä tunnetta, joka on saavutettavissa vain tanssin, venyttelyn ja keholla ilmaisun kautta." (Opiskelija 19)

Yllä olevissa lainauksissa molemmat opiskelijat ovat kokeneet itsetunnon ja -varmuuden vahvistumista nimenomaan tanssin kautta. Tämä havainto saa tukea ja tulee ymmärrettäväksi, kun tarkastellaan aiempia tutkimuksia kehotietoisuuden, tanssin ja minuuden prosessien yhteydestä. Kehotietoisuus on yhteydessä itsetuntoon (Kortelainen 2014; Siljamäki ym. 2016) ja tanssijoilla näyttää olevan kehittynyt kyky olla tietoisia omasta kehostaan ja siinä tapahtuvista tuntemuksista (Anttila 2009). Liikkeen ja musiikin yhdistyminen voi synnyttää eheyden kokemuksen, kuten Kujalan & Marttilan (2018) tutkimuksessa. Anttilan kehoillista oppimista käsittelevässä tutkimuksessa puolestaan todettiin pitkän tanssihankkeen muuttaneen peruskoulun oppilaiden suhtautumista omaan kehoillisuuteensa, kehoilliseen ilmaisuun ja kehoilliseen vuorovaikutukseen luontevammaksi (Anttila 2013, 173). Liikunnallinen onnistuminen synnyttää kokemuksen itsestä onnistuneena ja päteväenä. Toisaalta kokemusta voi horjuttaa epävarmuus oman tunteen oikeellisuudesta:

"Onnistumisesta olen saanut hyvän olon tunteen, jolloin koin olevani myös kehoillisesti pätevä." (Opiskelija 15)

" [---] iloa, onnistumista, kelpaamista, riittämistä. Pohdin myös sitä, kuka määrittelee onnistumisen liikunnassa. Onko sen tultava ylhäältä päin, vai riittääkö oma tunne siitä, että nyt onnistuin. Tarvitseeko tunnetta vahvistaa?

Välillä mieleen juolahtaa ajatuksia siitä, että voi kunpa olisin notkeampi/ parempi/ ryhdikkäämpi/ ahkerampi jne.” (Opiskelija 7)

Joskus itse suorituksen onnistumista tärkeämpää on se, minkälainen tunne ihmiselle jää liikkumisesta kokonaisuutena. Pelkkä onnistunut suoritus ei takaa hyvää oloa, mikäli tapahtumaan liittyy paljon kielteisiä tunteita. Toisaalta suorituksessa epäonnistumisestakin voi selvitä, jos tunnepuntari kääntyy plussan puolelle. Seuraavassa lainauksessa opiskelija pohtii tunteiden ja suoritusten yhteyttä. Hän tuo esiin myös koululiikuntakokemusten voimakkaat vaikutukset kasvavan lapsen käsityksiin itsestä. Toisten murskaavilla kommentteilla ei välttämättä ole suoraa yhteyttä itse suoritukseen, mutta silti ne muovaavat kokemusta voimakkaasti:

” [---] positiiviset tunteet vahvistavat luottamusta omaan kehoon ja sen riittävyyteen – silloinkin, kun itse fyysinen suoritus epäonnistuisi. Toisaalta hyväkään suoritus ei välttämättä kannusta yrittämään lisää, mikäli siihen liittyy ikäviä tunteita. [---] kuva herättää edelleen hyvin voimakkaan tunteen onnistuneesta minästä. Samoin muistan useita pieleen menneitä suorituksia, joiden tuottama mielipaha ei kuitenkaan musertanut itseluottamustani, sillä sain sopivaa tukea lähellä olleilta ihmisiltä. Mieleen on myös painunut useita koululiikuntatunteja, joiden jälkeen käsitys itsestä liikkujana ja ihmisenä oli säröillä ikävien, ulkoiseen olemukseen liittyvien kommenttien vuoksi, vaikka itse liikuntasuoritukset olivat näin jälkikäteen ajateltuina vähintään kohtuullisia.” (Opiskelija 28)

### 6.1.3 Suhde omaan kehoon

Oman kuvan katsominen ja siitä kirjoittaminen saivat opiskelijat pohtimaan suhdettaan omaan kehoonsa. Se, minkälainen suhde yksilöllä on omaan kehoonsa (käytän tässä myös käsitettä kehosuhde samassa merkityksessä) on monimutkainen asia, sillä arkikokemuksessa keho on meille usein huomaamaton ja itsestään selvä. Kun ihminen on suuntautunut kohti maailmaa – kohti toisia ihmisiä, ympärillä tapahtuvia asioita tai esineitä, keho pysyy usein taustalla. (Laine 1996, 160.) Kun suhde omaan kehoon on mutkaton ja ristiriidaton, asiaa ei tarvitse sen kummemmin pohtia. Tällöin siitä ei tule välttämättä myöskään puhuttua tai kirjoitettua.

Keho tulee usein näkyväksi vasta silloin, kun se jollain tavalla poikkeaa normaalista (Laine 1996, 161). Aineistossa suhde omaan kehoon tulikin näkyviin erityisesti muutoksen kautta. Omaan kehoon suhtautuminen näyttäytyi aineiston perusteella ajan ja kokemusten myötä muuttuvana ilmiönä. Opiskelijat pohtivat



omassa kehosuhteessaan tapahtuneita muutoksia, peilasivat nykyistä kehosuhdettaan menneeseen ja toivat näkyviin niitä syitä, jotka olivat vaikuttaneet heidän suhteeseensa omaan kehoonsa. Aineiston valossa kehosuhteeseen vaikuttavat muun muassa murrosikä, ikä ja kasvu yleisesti, ulkopuolelta, esimerkiksi sosiaalisesta mediasta, tulevat paineet sekä urheilijatausta:

”Kuvanottohetkellä vahvasti kehollisiin kokemuksiini vaikutti murrosikä ja sen synnyttämä epävarmuus omasta kehosta. Kokemukseni omasta kehostani ja kehollisuudestani on kuitenkin aina ollut suhteellisen positiivinen, varsinkin murrosiän jälkeen aloin viihtyä omassa kehossani juuri sellaisena kuin se on. Uskon tähän vaikuttaneen suuresti urheilutausta ja sen myötä omaan kehollisuuteen tutustuminen yhä lähemmin.” (Opiskelija 27)

Edellä olevassa sitaatissa opiskelija tuo esiin urheilijauran vaikutuksen omaan suhteeseensa kehoonsa. Urheilija tekee työtä keholla, ja menestys vaatii oman kehon tarkkaa havainnointia ja analysointia. Kyky kuunnella omaa kehoaan muodostaa pohjan sanattoman kehollisen tiedon muodostumiselle (Parviainen 2016). Oman kehon kuuntelu on kehotietoisuuden harjoittamista, joka puolestaan on yhteydessä itsetuntemukseen ja tunnetaitoihin (Siljamäki ym. 2016). Tämän tutkimuksen aineistossa omaa kehosuhdettaan pohtineet opiskelijat toivatkin esiin urheilullisen taustansa. He olivat joko aiemmin harrastaneet tai harrastivat edelleen liikuntaa kilpatasolla. Seuraavassa lainauksessa urheilua harrastava opiskelija kertoo omasta myönteisestä suhteestaan kehoonsa:

”Kuten moni nuori, niin myös minäkin olen pohtinut minäkuvaani ja sitä, minkälaisena näen oman kehoni ja kroppani. Kuva herätti saman tien muistin ja kokemuksen siitä, että olin tyytyväinen omaan itseeni sellaisena kuin olen. Kehoni oli urheilullinen ja lihaksikas. [...] Kuva korostaa etenkin kehollisuudessa sitä, kuinka tyytyväisyys omaan itseensä tuo onnellisuutta ja iloa elämään.” (Opiskelija 16)

Toisenlaisen näkökulman kehosuhteen tarkasteluun toivat sellaiset opiskelijoiden kokemukset, joissa oma keho ei yhtäkkiä toiminutkaan niin kuin normaalisti. Loukkaantuminen tai muu fyysinen rajoite voi olla hyvin kokonaisvaltainen, järkyttävä kokemus, joka muuttaa suhdetta omaan kehoon. Kokemus kehon toimimattomuudesta ulottuu fyysistä kehoa laajemmalle, ihmisyyden kaikkiin ulottuvuuksiin. Seuraavissa lainauksissa opiskelijat kuvaavat havaintojaan loukkaantumisen vaikutuksista mielen tasolla:

” [---] kuvassa oleva keho ei tuntunut hyvältä. Keho tuntui todella väsyneeltä, mutta vähintään yhtä paljon olotila otti myös päähän. Ei ole helppoa olla yli kuukautta harrastamatta mitään liikuntaa, kun normaalisti treenaa kovatehoisesti vähintään 6 kertaa viikossa. Kaikkein eniten harmitti se, että tiesin paluun olevan noin pitkän levon jälkeen todella rankkaa, koska lihakset lähtevät supistumaan tuossa ajassa.” (Opiskelija 12)

”Liikunta on aina ollut iso osa elämäni, joten tuleva pitkä liikuntakielto painoi mieltäni. Tunsin itseni kuvan ottohetkellä avuttomaksi [---] Tarvitsin apua oikeastaan kaikessa, koska sauvojen kanssa en pystynyt itse tekemään mitään. Tuntemukseni kuvassa liittyvät siis erittäin vahvasti turhautumiseen ja avuttomuuteen. Kärsin myös kovemmista kivuista kuvan ottohetkellä kuin koskaan aikaisemmin. Oma kehoni ei toiminut lainkaan samalla tavalla kuin aikaisemmin, mutta fyysistä rajoittuneisuutta vielä raskaammalta tuntui henkisesti.” (Opiskelija 9)

Laineen (1996, 162–164) mukaan loukkaantuminen tai sairastuminen saa aikaan sen, että ihminen kääntyy kohti omaa kehoaan. Filosofisesta näkökulmasta katsottuna kehosta tulee tällöin kohde. Omaa kehoa tarkastellaan ikään kuin etäämmältä ja huomio kiinnittyy kehon kokonaisuuden sijasta johonkin kehon osaan – tässä tutkimuksessa esimerkiksi kipeään raajaan – joka estää normaalin liikkumisen. Laine käyttää tällaisesta keholliisuuden ulottuvuudesta nimitystä ”objektivoitu keho” (emt., 163). Oman kehon osa, joka aiemmin on ollut luonnollinen, itsestään selvä osa itseä, muuttuu loukkaantumisen tai sairauden myötä joksikin vieraaksi, oudoksi ja itseen sopimattomaksi. Esimerkiksi kipeä jalka on yhtä aikaa osa itseä ja kuitenkin vieras, kuten opiskelija seuraavassa lainauksessa kuvaa:

”olin keskittynyt tietoinen jokaisesta askeleestani, enkä pystynyt kunnolla keskittymään ympäristöön. [---] Jouduin kohtaamaan kehon pystyvyyden rajat, mikä oli outoa normaalisti täysin terveelle ja toimintakykyiselle nuorelle ihmiselle.” (Opiskelija 22)

Objektivoitu keho on kuitenkin fenomenologisesti hyvin eri asia kuin tässäkin tutkimuksessa aiemmin esitelty objektikeho. Objektivoitu keho on kokemuksellinen ilmiö. Objektikeho puolestaan kuvaa kehoa objektiivisena, kokemuksesta riippumattomana ja luonnontieteellisen tutkimusasenteen mukaisena kehona, jolloin oma sisäinen kokemus ei ole merkityksellinen tai se jää piiloon (Klemola 1998, 43–45; Kortelainen 2014). Kokemukset siitä, kun keho ei toimi, ovat objektivoitujen kehon kokemuksia eli eletyn kehon kokemuksia. Niissä loukkaantuminen, vamma tai sairaus saavat merkityksensä nimenomaan

kokemuksessa. Kokemus kehon rajallisuudesta ja sen merkityksistä muotoutuu yksilöllisesti. (Laine 1996, 162–164.)

Loukkaantuminen tai muu fyysinen rajoittuneisuus aiheuttaa ristiriidan senhetkisen todellisen tilanteen ja omien tottumusten, uskomusten ja toiveiden välille. Hetkellinen kykenemättömyys tehdä samoja asioita, joita on ennen tottunut tekemään, oman arjen muuttuminen sekä ulkopuolelta tuleva, oman vajavaisuuden merkille paneva katse tuntuvat vaikeilta, koska ne ovat jotain odottamatonta ja yleensä ei-toivottua. Tästä ristiriidasta kumpuaa kielteisinä koettuja tunteita ja sisäistä ristiriitaa:

”Kuvasta kajastaa mieleeni ennen kaikkea se tunneskaala, jonka kanssa jouduin painimaan tuohon aikaan. Ok, eihän kyseessä ollut mikään ’maailmanloppu’, mutta urheilulliselle, nuorelle ihmiselle silti kova pala purtavaksi.” (Opiskelija 13)

Seuraavassa esimerkissä kuva auttaa lukijaa ymmärtämään ympäristön merkitystä kokemuksen muotoutumiselle. Opiskelijalla on tietty käsitys siitä, miten hän haluaisi toimia kuvassa näkyvässä tilanteessa ja mikä olisi hänelle normaalia. Kehon tuoman rajoituksen myötä omat odotukset ja totutut tavat muuttuvat mahdottomiksi toteuttaa jyrkkien nousujen keskellä:



*Kuva 3. Opiskelija 22.*

”kokemus oli hyvin erilainen, mitä se olisi terveenä ollut. [---] Nyt jouduin myöntämään, että kehoni hallinta on erilaista kuin ennen, enkä voi mennä muiden mukana jyrkkiin portaisiin, sillä en pääsisi niitä alas. [---] Normaalisti kävelevään ihmiseen ei kiinnitetä sen suurempaa huomiota, mutta kyynärsauvojen kanssa nilkuttaessa kehollisuus on ihan eri tavoin toisten ihmisten nähtävissä ja arvioitavissa, mikä vaikuttaa suuresti myös omiin kehollisiin kokemuksiin.” (Opiskelija 22)

Ei kuitenkaan paljon pahaa, ellei jotain hyvääkin. Aineistosta nousi esiin havainto loukkaantumisen ja oman kehon rajallisuuden kokemuksen merkityksestä oppimiskokemuksena. Loukkaantumisten kautta tietoisuus omasta kehosta kasvoi ja arvostus erilaisia elämäntapoja kohtaan lisääntyi. Seuraavassa opiskelija kuvaa, kuinka liikkumattomuus auttoi häntä ymmärtämään, miksi jotkut ihmiset eivät pidä liikunnasta sekä opetti hänelle oman kehon kuuntelemisen tärkeyttä. Kumpaaakin voi pitää tulevalle liikunnanopettajalle tärkeinä taitoina:

”Ensimmäinen treeniviikko oli aivan hirveä, ja silloin ymmärsin oikeasti, miksi huonokuntoiset ihmiset ei harrasta urheilua. En nauttinut liikunnasta ollenkaan, sillä olin kamalan huono. Samat painot eivät nousseet, enkä oikein edes jaksanut tehdä mitään. Treeneissä en jaksanut puolustaa edes joukkueemme hitainta pelaajaa. [---] Ajanjakso oli todella rankkaa aikaa, mutta olen iloinen, että tämä hetki tuli. Itselleni ainakin kävi niin, että viisastuin palautumisen suhteen huomattavasti. Ymmärsin, että jos keho on

väsynyt, ei ole yksinkertaisesti mitään järkeä lähteä urheilemaan, vaikka kuinka tekisi mieli. Silloin on pakko levätä. Tämän jälkeen olen todella kuunnellut kehoani, enkä ole lähtenyt treenaamaan, jos on tuntunut siltä, että en jaksaa.” (Opiskelija 12)

Toinen opiskelija kuvaa loukkaantumista kokemuksena, joka avarsi maailmaa ja muutti hänen arvojaan:

”Loukkaantuminen ja kuntoutusprosessi avarsivat maailmaani siinä määrin, että osaan nykyään arvostaa enemmän elämää liikunnan ulkopuolella, ja nauttimaan jokaisesta kivutta tehtävästä harjoituksesta.” (Opiskelija 13)

Edellä kuvatun kaltaista maailman avartumista voi ajatella myös oppimisprosessina. Loukkaantuminen, oman kehon rajallisuuden kokeminen, tunnevuoristoradan läpikäyminen ja kokemuksesta selviäminen, kaikki oman kehon kautta koettuina, ovat tuottaneet uutta ymmärrystä, jota voidaan kutsua keholliseksi oppimiseksi (Anttila 2013).

#### 6.1.4 Yhteydessä

Viimeinen eletyn kehon kokemuksia kuvaava teema, jonka esittelen, on kokemus kehollisuudesta vuorovaikutuksena ja yhteytenä. Opiskelijat kuvasivat kehollista kokemustaan yhteytenä luontoon ja toisiin ihmisiin. Kokemukset yhteydessä olemisesta tuottivat hyvää oloa. Aineistossa tulee näkyväksi se, mitä tutkimuksen teoreettisessa osuudessa esitelty kehonfenomenologinen käsitys ihmisestä maailmaan kietoutuneena olentona (Merleau-Ponty 2012) sekä Rauhalan (2005) holistisen ihmiskäsityksen situationaalisuus voivat arjen tasolla tarkoittaa. Seuraava kuva ja tekstilainaus kuvaa sitä, kuinka opiskelija sanallistaa situationaalisuuden ja kehollisen kokemuksen yhteen kietoutumista ja kokonaisvaltaista merkitystä syvällisesti. Kuvassa hän on matkansa määränpäässä, mutta siihen liittyvässä sanallisessa kuvauksessa hän reflektoi koko tuota huipulle johtanutta matkaa. Lainaus tuo näkyviin myös opiskelijan harjoittaman oman reflektoinnin vaikutuksen kokemuksen muotoutumiseen.



*Kuva 4. Opiskelija 11.*

”Huipulle pääseminen tuntui hienolta ja uudenlainen kokemus antoi luottoa omaan pystyvyyteen. Kehollisuuden näkökulmasta huiputuksen hienous syntyi nimenomaan oman kehon ja ympäristön vuorovaikutuksesta siten, että oma pystyvyys ja fyysinen suoritus, upea tunturi aistiympäristönä ja oman matkanteon pohdinta ja refl.ektointi kietoutuivat yhteen tuottaen uudenlaisen kokemuksen ja onnistumisen.” (Opiskelija 11)

Edellä olevassa lainauksessa opiskelija kuvaa, kuinka tunturille kiipeäminen vahvisti hänen pystyvyyden tunnettaan. Tutkimusten mukaan luonnolla liikkumisella on minäkäsitystä ja itseluottamusta vahvistava vaikutus. Luonto tarjoaa haasteita, joihin vastaaminen ja joissa onnistuminen tuottaa pätevyyden kokemuksia ja vahvistaa näin uskoa omiin kykyihin. Samasta syystä luonto vahvistaa ihmisen itsearvostusta. (Kallio 1992; Telama 1992, 65–66.)

Ihmisen ja luonnon välinen yhteys näyttäytyi teksteissä kokonaisvaltaisesti rahoittavana ja voimaannuttavana kokemuksena. Aistihavainnot ovat teksteissä tärkeässä roolissa. Telama (1992, 63–64) toteaa, että luonto koetaan tyypillisesti paitsi visuaalisesti esimerkiksi kauniina maisemana, niin myös muiden aistien välityksellä. Aistien kautta ihminen saa luonnosta sekä esteettisiä että emotionaalisia elämyksiä. Nämä elämykset ovat yksi tärkeimmistä motivoivista tekijöistä, joiden takia ihmiset hakeutuvat liikkumaan luontoon.

Luonto eletyn kehon kokemuksen synnyttäjänä nousi esiin myös Kujalan & Marttilan (2018) tutkimuksessa. Heidän tutkimuksessaan tutkittavien luontokokemuksiin liittyi paljon iloa ja myönteisiä kokemuksia, kuten rentoutumista ja rauhoittumista. Luonto näyttäytyi paikkana, jossa keho, tajunta ja ympäristö yhdistyvät moniaistisesti. Tässä tutkimuksessa koettuun yhteyteen luonnon kanssa liittyi monen opiskelijan tekstissä myös läsnäolon ja kehotietoisuuden kuvausta. Seuraavassa kuvassa ja tekstissä tulee näkyviin se, miten luonnossa liikkuminen herättelee tietoisuuden tästä hetkestä. Opiskelija on asettunut kuvaa varten tiettyyn asentoon, ja paikka on valittu tietoisesti kuvaa varten. Tästä kokonaisuudesta käsin muotoutuva läsnäolon tunne osaltaan vahvistaa kokemuksen voimallisuutta ja sen tuottamaa hyvää oloa:



*Kuva 5. Opiskelija 6.*

"Ilma oli viileä ja raikas, ja jo hetken metsässä käveltyäni tunsin kehoni valveutuvan. Viileä ja raikas ilma tuntuu virkistävältä kasvoilla. Hieman kostea silta tuntuu viileältä käden alla. Pitkä ojennettu vartaloni aiheuttaa venytyksen tunnetta käsiini sekä lonkankoukistajiin. Metsän rauhallinen ympäristö saa kehoni tuntumaan pehmeältä ja rauhalliselta, mutta samaan aikaan virkeältä ja pystyvältä." (Opiskelija 6)

Seuraavassa lainauksessa läsnäolo konkretisoituu kokemuksena kokonaisesta kehosta, joka aistii ympäristöään:

"Jaloissa ja selässä tuntuu sopivasti epätasaisen maaston tuoma raskaus, keho viestittää janosta, mutta ennen kaikkea keho ja mieli lepäävät upeita maisemia katsoessa... Luonnossa liikkuessi koen usein kokonaisvaltaista rauhoittumista ja pysähtymistä luonnon äärelle. Luontoa tulee tällöin aistittua koko keholla, ja samalla huomaa ihmisen "pienuuden" puiden ja kallioiden joukossa." (Opiskelija 5)

Kallio (1992, 43–44) mainitsee luonnolla olevan terapeuttista vaikutusta. Terapeuttisena voi pitää esimerkiksi sitä, miten luonto toimii yksilöllisen identiteetin ilmaisun kanavana. Esimerkkinä Kallio mainitsee siirtolapuutarhat, mutta ilmenemismuotoja on varmasti monia. Tulkitsen seuraavan lainauksen lähes runollisen ilmaisutavan tällaisena yksilöllisen identiteetin ilmaisuna. Luonto on herättänyt kirjoittajassa kokemuksen, jota kirjoittaja ilmaisee paitsi kertomalla havainnoistaan, niin myös kirjoitustavalla, jolla hän kokemustaan tuo näkyväksi. Opiskelijan kuvaus kokemuksestaan luonnosta ja läsnäolosta on kuin lainaus proosa- tai runoteoksesta:



”Meteli on korvia huumaava ja iholle roiskuu vesipisaroita. Tunnen tuulen kasvoillani. Kallio jalkojen alla tuntuu kylmältä, märältä ja hieman liukkaalta. Maisema on kaunis ja tuttu, sitä katsoessa tulee hyvä mieli. On kesä, mutta ilma ylhäällä veden äärellä on viileämpi kuin alhaalla. Olen hyvin tietoinen, läsnä.” (Opiskelija 20)

Luontoelämysten lisäksi aineistossa nousi esiin kokemus yhteydestä ja yhteenkuuluvuudesta toisten ihmisten kanssa. Toisin kuin objektikehon kokemuksissa, joissa toisen ihmisen läsnäolo tai ulkopuolelta tuleva katse koettiin ahdistavana ja painostavana ja itseä tarkasteltiin ikään kuin ulkoapäin, niin tässä teemassa kokemus yhteydestä toiseen ihmiseen on mitä suurimmassa määrin eletyn kehon kokemus. Oma kehollisuus yhdistyy seuraavassa lainauksessa kanssakulkijoiden kehollisuuteen ja näistä yhdessä muotoutuu ainutlaatuinen kokemus:

”Vaellusporukkamme jäsenet olivat kaikki omine kehoineen tuottamassa yhteistä vaeltamisen kautta syntyvää positiivista kokemusta. Vaihtelimme säännöllisesti yhteisten varusteiden kantovuoroja, jolloin jokainen pystyi antamaan oman ’kehollisen’ panostuksensa yhteisen toiminnan eteen.” (Opiskelija 5)

Yhteyden teemassa yhdessä oleminen ja yhdessä tekeminen muotoutuvat oleelliseksi osaksi kokonaisvaltaista kokemusta. Yhteyden kokeminen tuottaa hyvää oloa ja näyttäytyy merkityksellisenä yksilön kannalta. Laineen (1996, 164–166) mukaan ihminen kohtaa toisen ihmisen aina merkityskehona. Kadulla kävellessä emme siis kohtaa toista ihmistä vain fyysisenä kehona, vaikka voimmekin nähdä hänestä ainoastaan kehon ulkoisen osan. Kohtaamme ihmisen merkitysten kokonaisuutena – ilmeinä, eleinä, liikkeinä ja puheena. Tulkitsemme toista ihmistä omasta elämäkokemuksestamme käsin. Samoin toinen ihminen ilmaisee itseään omana itsenään. Näistä ilmaisuista, tulkinnoista ja merkityksistä rakentuu kokemus, joka on joka kerta erilainen.

”Tuntuu turvalliselta olla jännittävässä paikassa tutun ihmisen kanssa. Meillä on hauskaa ja nauramme paljon. Se rentouttaa kehoani.” (Opiskelija 20)

”Meillä oli kavereiden kanssa mahtava retkipäivä ja se tuntui kropassa ja mielessä.” (Opiskelija 23)

”Hyvä olo yhdessä tekemisestä.” (Opiskelija 37)

Edellä olevat lainaukset kuvastavat sitä, miten toisen ihmisen läsnäolo voi olla voimakkaan myönteinen kokemus, vaikka siihen sisältyykin tietoisuus toisen

ihmisen läsnäolosta ja mahdollisesta katseesta. Siinä missä katseen kohteeksi asettuminen voi jännittää tai ahdistaa silloin, kun huomio kiinnittyy kehon ulkomuotoon, niin jännittävän hetken jakaminen toisen ihmisen kanssa voi helpottaa jännitystä, luoda turvallisuuden tunnetta ja vahvistaa sekä kehoa että mieltä.

## 6.2 *Objektikehon kokemukset*

### 6.2.1 Keho lihaksina ja läskinä

Tässä teemassa pääosassa on fyysinen keho, joka muodostuu lihaksista ja läskistä, joka on jonkun muotoinen ja kokoinen. Keho on objekti, jonka suorituskykyä mitataan ja arvioidaan. Aineistossa tämä teema tulee näkyviin muun muassa kuvauksina kehon ulkomuodosta, lihaksikkuudesta tai lihasten vähyydestä sekä pohdintoina oman lihasvoiman riittävyydestä. Opiskelijat tarkastelevat kehoaan sen kautta, miltä keho näyttää ulospäin, kuinka paljon heillä on lihaksissaan voimaa, miten he käyttävät kehoa välineenä tai kuinka keho suoriutuu sille annetuista tehtävistä.

”Kun saimme tietää, että lajissa on sotilasesteradan suorittaminen, heräsi välittömästi ajatuksia siitä, että olenko tarpeeksi pitkä päästäkseni betoniseinän yli. Jaksanko ponnistaa tarpeeksi korkealle, jotta saisin kiskottua itseni esteen yli? Päässä pyöri paljon ajatuksia siitä, onko kehoni fyysisesti kykeneväinen suorittamaan lajin.” (Opiskelija 3)

Opiskelijoiden kertomuksissa esiintyy sekä tyytyväisyyttä että tyytymättömyyttä kehon toimintaan. Kun omaa kehoa tarkastellaan objektin tavoin, kehon fyysiset ominaisuudet ja suorituskyky vaikuttavat merkittävästi siihen, minkälaiseksi yksilön kokemus omassa kehossaan ja omasta kehostaan muotoutuu. Seuraavissa lainauksissa opiskelijat kuvaavat myönteistä kokemusta fyysisestä kehostaan:

”Yläkropassa oli tuossa vaiheessa paljon voimaa, mikä oli todella hienoa ja olin siitä ylpeä. Siitä oli myös hyötyä monesti. Toisaalta kuvasta myös huomaa, että paras juoksukunto on varmasti vielä työn takana.” (Opiskelija 1)

”Vaikka keho ei varsinaisen esimerkillisessä tilassa olekaan, on sen toimintakyky silti varsin riittävä. Keho kykenee toteuttamaan suhteellisen

monimutkaisia liikekombinaatioita vaivatta, joskaan ei täysin puhtaasti.”  
(Opiskelija 33)

Opiskelijoiden kertomuksissa näkyy liikunta-alalle ja koululiikunnalle tyypillinen tapa nähdä keho epätäydellisenä, muokattavana, fyysisistä ominaisuuksista koostuvana objektina, jonka ominaisuuksia voidaan mitata, arvioida ja kehittää (ks. Parviainen 2016; Parviainen & Aromaa 2017). Tällaisille kokemuksen kuvauksille on tyypillistä tässä teemassa näkyvä melko etäinen ja omaa kehoa esineen lailla tarkasteleva puhetapa. Kehon pelkistäminen fyysiseksi kehoksi ja erottaminen mielestä, sielusta tai henkisistä ominaisuuksista on perua Descartesin dualistisesta ihmiskäsityksestä (Laine 1996, 158). Tämä näkemys on ollut ja on monin tavoin edelleen vallitseva länsimaisessa yhteiskunnassa. Kehon fyysisyyden merkitystä ei kuitenkaan tule vähätellä tai yrittää ohittaa. Fyysisyys kuuluu erottamattomasti kehoollisuuteen olematta kuitenkaan sen ainoa ilmenemismuoto. (Laine 1996, 159.)

Kun kehoa tarkastellaan esineenkaltaisena, muokattavana tai epätäydellisenä objektina, kehon sisäiset tuntemukset jäävät helposti huomiotta (Kortelainen 2014; Parviainen 2016). Tämän teeman tekstit olivatkin tyypillisesti fyysisen kehon ominaisuuksia ja toimintakykyä ruotivia pohdintoja, joissa kehotietoisuuden kuvaukset ja omassa kehossa syntyvien tuntemusten kuvaukset olivat vähäisiä.

Aineiston perusteella vaikuttaa siltä, että osalla opiskelijoista valokuva ohjasi heidän huomionsa nimenomaan kehon ulkoisiin seikkoihin, ja he päätyivät tarkastelemaan kertomuksissaan lähinnä objektikehon kokemuksia. Tällöin oman kehon kokeminen kokemuksellisenä kehona sekä tietoisuus omasta kehosta jäi ohueksi. Toisaalta valokuva toimi monella opiskelijalla myös porttina kehoollisiin kokemuksiin. Sen avulla päästiin kiinni ja pystyttiin tuomaan esiin kokemuksia, joita olisi ilman valokuvaa saattanut olla vaikea tunnistaa ja sanallistaa.

### 6.2.2 Keho katseen kohteena

Tässä teemassa keho näyttäytyy oman tai toisten ihmisten katseen kohteena. Omaa kehoa tarkastellaan ikään kuin ulkoa päin, samastuen kuvitteelliseen, ulkopuolelta tulevaan katseeseen. Merkitykselliseksi nousee se, miltä keho

näyttää ulospäin ja miten oma keho täyttää ulkopuolelta asetetut, joko todelliset tai kuvitellut, vaatimukset. Seuraava kuva ja teksti havainnollistavat ilmiötä, jossa yhteys kehoon ja sen sisäisiin tuntemuksiin katoaa, kun omaa kuvaa ja itseään siinä alkaa tarkastella ulkopuoliseen katseeseen samastuen:



*Kuva 6. Opiskelija 20.*

"Kuva on otettu tarkoituksella. Kuvaushetkellä tiesin, että ystäväni ottaa minusta kuvia. Olin siis kuvauksen kohteena. Miten se vaikutti liikkumiseeni? Miten se vaikutti kehooni? Miten se vaikutti mieleeni? Kun katson kuvaa, kiinnitän huomiota vaatteisiini. Pohdin, miltä olen kaverini mielestä näyttänyt. Minulle on muodostunut tässä lajissa käsitys oikeasta ja väärästä asennosta, liikeradasta, tekniikasta. Huomaan miettiväni, miltä tämän asennon "pitäisi" näyttää tai miten se "kuuluisi" tehdä. Nämä ajatukset vaikuttavat siihen, miten katson kuvaa. Alan katsoa kuvaa ja itseäni siinä kriittisesti. Yhtäkkiä en muistakaan niitä aistikokemuksia, joita kuvanottohetkellä tunsin." (Opiskelija 20)

Yllä olevassa kuvauksessa omaan kuvaan ja siinä näkyvään kehoon suunnattu katse on kriittinen. Kirjoittaja ilmaisee olleensa aiemmin tietoinen kehollisista aistimuksistaan, mutta kuvan katsominen jälkeensä ja ajatusten keskittyminen siihen, miltä muiden mielestä on näyttänyt, saa aikaan epävarmuutta ja omien aistihavaintojen unohtumisen. Kun kehoa tarkastellaan objektin tavoin, keho näyttäytyy esineen kaltaisena. Tällöin ei välttämättä kunnioiteta yksilöllistä kokemusta. (Kortelainen 2014.) Edellä olevassa sitaatissa opiskelijan yksilöllinen kokemus menettää hänen omissa ajatuksissaan merkityksensä ja tärkeämmäksi nousee se, mitä toiset ajattelevat.

Opiskelijat kuvasivat katseen kohteena olemista ja sen herättämiä tuntemuksia käyttäen esimerkiksi sanoja suorituspaine, luonnoton, epävarmuus ja uskallus. Aineiston perusteella tietoisuus tai ajatus siitä, että joku katsoo, vaikuttaa katsottavan kehollisiin kokemuksiin voimakkaasti. Ulkopuolelta tuleva katse koetaan usein haastavana. Se joko vaikuttaa henkilön olemiseen ja kokemukseen kielteisesti tai se näyttäytyy asiana, joka vähintäänkin vaatii totuttelua:

”Vaikka kasvoiltani huokuu rentouden merkkejä, kehoni on totaalisen jäykkä kuvassa. Tulin huomanneeksi matkamme aikana, kuinka luonnotonta oma olemiseni kameran edessä olikaan. Osittain syynä oli toisten ihmisten katseet: aina, kun valokuvia otettiin, ohi kulki useita ihmisiä kiinnittäen huomiota kuvaustilanteeseen.” (Opiskelija 21)

Myös Kujalan & Marttilan (2018) tutkimuksessa opiskelijat kuvasivat kokemuksiaan katsottuna olemisesta. Myös heidän tutkimuksessaan tutkittavat kuvasivat katseen aiheuttamaa epävarmuutta sekä halua piiloutua katseilta. Taustalla vaikuttaa syvälle juurtunut käsitys siitä, minkälaisia meidän odotetaan olevan ja miltä meidän tulisi ihanteellisesti näyttää. Tämä kytkeytyy tiiviisti yhteiskunnassa vallitseviin ihanteisiin. Palaan aineistossa esiin nouseviin kulttuurisiin kertomuksiin myöhemmin tässä luvussa.

Seuraavassa lainauksessa kirjoittaja kuvaa sitä, kuinka katseen kohteena olemiseen voi tottua. Tottumisesta huolimatta kokemus on erilainen silloin, kun joku toinen katsoo ja silloin, kun on yksin:

”Tanssiharrastukseni takia olen tottunut arvioimaan miltä kehoni näyttää ja millaista tunnetta minun tulisi esimerkiksi liikekielelläni välittää. --- Sen lisäksi, että itse arvioin tanssiessani omaa kehoani, olen myös tottunut siihen, että muut arvioivat sitä. Harjoituksissa toiset tanssijat ja esityksissä yleisö. Siinä on eroa, tanssiiko vain yksin ja itselleen vai yhdessä muiden kanssa tai yleisölle.” (Opiskelija 6)

Toisen katseen kohteeksi asettuminen ja tilanteesta selviäminen ”voittajana”, esimerkiksi onnistuminen liikuntasuorituksessa toisten katseista huolimatta, tuottaa onnistumisen ja eheyden kokemuksia. Seuraavassa opiskelijat kuvaavat, kuinka onnistuminen toisten edessä voi yhtäältä vahvistaa itsetuntoa ja käsitystä itsestä liikkujana, ja toisaalta kuinka itsensä haastaminen toisten edessä voi olla tietoinen valinta:

”Esittäminen nosti itsevarmuuttani liikkujana ja antoi mahdollisuuden uusiin kokemuksiin. --- Tiedän jokaisen tarkkailevan minua ja katsovan pienintäkin liikettäni arvostelevasti. Kuitenkin kokemuksena se on hieno, koska pystyy yllättämään yleisön ja esiintymään niin, ettei se haitannut.” (Opiskelija 24)

”Twerkissä taas tärkeintä on itsensä voittaminen ja uuden oppiminen. Siinä joutuu heittämään pois kaikki aiemmat oppinsa tanssista, lihasten jännittämisestä ja hyvästä ryhdistä ja uskallettava vain antaa kaiken löllä muiden edessä.” (Opiskelija 6)

### 6.3 Kulttuuriset kertomukset

Yksilöllisten kehollisten kokemusten lisäksi tässä tutkimuksessa selvitetään sitä, minkälaisiin kulttuuriin kertomuksiin opiskelijoiden kokemukset liittyvät. Kulttuurisella kertomuksella tarkoitetaan tässä yhteydessä yhteiskunnassa vallitsevia, laajalti jaettuja käsityksiä ja ihanteita. Aineistosta nousivat esiin seuraavat kulttuuriset kertomukset: kertomus ihannekehosta, kertomus sukupuolesta ja sen oikeanlaisesta toteuttamisesta sekä kertomus liikunnallisen elämäntavan arvostuksesta. Aineiston perusteella näyttää siltä, että kulttuuriset kertomukset vaikuttavat siihen, minkälaisiksi tutkittavien keholliset kokemukset muovautuvat.

Kulttuuristen kertomusten voi katsoa olevan esimerkkejä tilanteiden vaikutuksesta ihmiseen. Rauhalan mukaan yhteiskunnassamme vallitsevat ihanteet ja arvot vaikuttavat ihmiseen tyypillisesti tajunnan kanavan kautta (Rauhala 2005, 43). Vaikutus toimii niin, että ihminen tulee ensin tietoiseksi vallitsevista ihanteista ja sen jälkeen pyrkii, tietoisesti tai tiedostamattaan, olemaan niiden mukainen. (Rauhala 2005, 44–47). Seuraavaksi tarkastelen näitä kulttuurisia kertomuksia tarkemmin ja pyrin tuomaan esiin sen, miten kukin kertomus aineiston valossa vaikuttaa yksilön keholliseen kokemukseen.

#### 6.3.1 Ihannekeho

Opiskelijoiden kertomuksissa selvimmän esiin noussut kulttuurinen kertomus on käsitys ihannekehosta. Aineiston perusteella ihanteellinen keho on ulkomuodoltaan urheilullinen, lihaksikas ja hoikka. Tämä käsitys läpäisi opiskelijoiden kertomukset sukupuolesta riippumatta. Samansuuntaiseen tulokseen yhteiskunnassamme vallitsevasta ihannekehosta tultiin Zacheuksen tutkimuksessa, jossa ihanteellinen keho näyttäytyi terveenä, urheilullisena ja

fyysisesti hyväkuntoisena (Zacheus 2002, 241). Urheilullisen, treenatun kehon ihanne tuli aineistossani näkyviin opiskelijoiden peilattaessa kuvassaan näkyvää omaa kehoaan yhteiskunnan ihannevirtaloon:

”Kuvasta välittyvä kehonkuva ei liene edes kovin lähellä kehon ideaalitilaa. Niin kädet kuin jalatkin voisivat olla merkittävästi lihaksikkaampia, ja hieman tipahtaneesta paidasta voi huomata orastavat ’jenkkakahvat’.” (Opiskelija 33)

”--- rasvaprosentti kaukana ideaalista, lihaksisto kaukana huippuunsa viritetystä.” (Opiskelija 38)

Rauhalan mukaan tajunnan kanavan kautta ihmiseen vaikuttava tilanteen osa vaikuttaa lopulta myös ihmisen kehoon. Kehosta tilanteen vaikutus voi heijastua takaisin mieleen ja elämäntilanteeseen. Rauhalan mukaan tämä tapahtuu esimerkiksi silloin, kun ihminen tiedostaa yhteiskunnassa vallitsevan ihanteen kehosta. Hän voi pyrkiä tulemaan ihanteen kaltaiseksi. Tämä pyrkimys voi vaikuttaa ihmisen kehon ulkomuotoon, siihen ravintoon, jota hän syö ja harrastuksiin, joita hän haluaa harrastaa. Se, ettei ihminen koskaan voi saavuttaa ihannetta täydellisesti vaan jää aina jossain suhteessa epätäydelliseksi, voi puolestaan aiheuttaa esimerkiksi tyytymättömyyttä ja riittämättömyyttä, uupumista, itsetunnon horjumista ja kehon liiallista ”rääkkäämistä”, sairastumista sekä säröjä ihmisen käsitykseen itsestään. Näin yhteiskunnallinen ihanne voi vaikuttaa ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin monella tavalla. (Rauhala 2005, 44–47.)

Tämä ilmiö tuli selvästi näkyväksi aineistossa. Yhteiskunnassa vallitsevan ihanteen tiedostaminen ja pyrkimys olla ihanteen mukainen aiheuttivat opiskelijoille paineita. Opiskelijoiden kertomuksissa nousevat esiin riittämättömyyden tunne, häpeä ja kokemus siitä, että on vääränlainen. Kun oma kokemus kehosta ei vastaa käsitystä siitä, mitä ihanne ”vaatii”, syntyy tyytymättömyyttä itseä kohtaan:

”Lisäksi omaan jäykkään tunteeseeni kehossa vaikuttaa epävarmuus omasta kropasta; minulla on lihaksia ja näytän kuvissa helposti, ainakin omasta mielestäni, isommalta kuin luonnossa. Tämän takia yritän jotenkin löytää asentoja, joissa näyttäisin omaan silmääni sopivan kokoiselta.” (Opiskelija 21)

”Omaan tanssimiseeni vaikuttavat myös yhteiskunnasta tulevat paineet, ihanteet ja ideat. Omaan tanssiin saa usein paljon virikkeitä itse näkemistään

tanssiesityksistä tai videoista ja siinä on hyvät ja huonot puolensa. Toisaalta se saattaa saada aikaan riittämättömyyden tuntemuksia, kun ei pysty samaan, ole yhtä notkea tai yhtä hoikka.” (Opiskelija 6)

Media on voimakas vaikuttaja kulttuuristen kertomusten kertojana, vahvistajana ja muovaajana. Kuten Laiho ja Ruoho (2005, 5) toteavat, meidät ”on viekoiteltu täydellisen ruumiin fantasiaan”, ja mediakuvilla on tässä prosessissa merkittävä asema. Nykypäivänä median rooli on vain kasvanut sosiaalisen median johdosta. Nuoret ja aikuiset, nykyisin yhä useammin myös lapset, viettävät päivittäin aikaa sosiaalisessa mediassa ja näkevät Instagram-filttereillä ehostettuja kuvia toinen toistaan kauniimmista ihmisistä ja elämästä:

”Nuoret näkevät päivittäin sosiaalisessa mediassa kauneusihanteita, joita he pyrkivät itsekkin saavuttamaan. Olen myös joutunut näiden kauneusihanteiden vietäväksi.” (Opiskelija 16)

Aineistossa tuli esiin myös pientä kapinaa tai kriittistä suhtautumista ulkopuolelta tulevia vaatimuksia kohtaan. Seuraavat opiskelijat ovat tiedostaneet yhteiskunnassa vallitsevan ihanteen, mutta haluavat tietoisesti kiinnittää enemmän huomiota siihen, miltä heistä itsestä tuntuu omassa kehossaan. Heillä on kokemus oman kehon hyväksymisen mukanaan tuomasta hyvinvoinnista, eivätkä he halua uhrata sitä ollakseen enemmän ihanteen kaltainen:

”En ole kuvassa kauneusihanteiden mukainen hoikka ja vähärasvainen nainen, vaan lihaksikas, normaalin rasvaprosentin omaava nainen, joka siitä huolimatta on tyytyväinen oloonsa.” (Opiskelija 16)

”Toisaalta kuva kuitenkin edustaa minulle myös henkistä kasvua. Kasvua sellaiseksi ihmiseksi, joka hyväksyy itsensä sellaisena kuin on ja tunnistaa milloin on hyvä olla, riippumatta ulkonäkökeskeisen yhteiskunnan vaatimuksista.” (Opiskelija 14)

### 6.3.2 Sopiva sukupuoli

Sukupuoleen liittyvät kulttuuriset kertomukset tulivat näkyviin erityisesti naispuolisten opiskelijoiden kokemuksissa. Sukupuoli-ihanteet sekä käsitys siitä, mikä on omalle sukupuolelle ”sopivaa” vaikuttivat tutkittavien kokemuksiin. Sukupuoli ei ole muuttumaton, biologisiin ominaisuuksiin palautuva ilmiö, vaan ymmärrys sukupuolesta muovaantuu jatkuvasti kulttuurissa. Ne tulevat näkyviksi, niitä uusinnetaan ja muokataan kulttuurisissa kertomuksissa. Sukupuolten välillä



olevista eroista, näiden erojen purkamisesta sekä uusista tavoista määritellä sukupuoli käydään jatkuvaa neuvottelua ja taistelua. (Laiho & Ruoho 2005, 5–8.)

Eräs opiskelija kuvasi kokemiaan ennakkoluuloja, jotka liittyivät siihen, että hän harrasti naiselle epätyypilliseksi koettua urheilulajia. Hän joutui perustelemaan lajivalintaansa sekä sukupuolensa edustajana että siitä näkökulmasta, onko hänen lajinsa ylipäänsä laskettavissa urheiluksi:

”Useasti harrastuksestani puhuttaessa kohtaan ennakkoluuloja liittyen niin lajin sopimisesta tytölle, --- sekä siihen, ettei taitoa välttämättä arvosteta urheilulajina. Tiedostan itsekin, että laji poikkeaa paljon suosituimmista urheilulajeista ja esimerkiksi itse suorituksen aikana ei fyysinen aktiivisuus ole huipussaan vaan painotus on välineen ja ihmisen yhteistoiminnassa.” (Opiskelija 32)

Sata vuotta sitten ”väärin” urheilulajien harrastaminen katsottiin naiselle hyvin epäedulliseksi. Miehisen tai vartaloa ”miehistävän” lajin harjoittaminen teki naisen ulkomuodosta epänaiseellisen, eikä tiettyjen lajien harrastaminen muun muassa tästä syystä ollut naiselle suotavaa. (Turtiainen 2005, 51.) Vaikka yhteiskuntamme sekä liikunnan harrastaminen ja kilpaurheilu ovat muuttuneet sadan vuoden takaisesta paljon, jotkut asiat eivät ole muuttuneet. Sukupuoleen näyttää edelleen liittyvän voimakkaita odotuksia ja käsityksiä siitä, mikä on tietyn sukupuolen edustajalle sopivaa. Naisten urheilu on edelleen mielipiteitä ja tunteita herättävä aihe, joka kytkeytyy kulttuurisiin käsityksiin naisellisuudesta (emt.).

Hillin (2015) tutkimuksen mukaan sukupuoleen liittyy tänäkin päivänä vahvoja odotuksia ja ihanteita, jotka vaikuttavat muun muassa siihen, miten tytöt liikkuvat ja miten he kokevat itsensä liikkujana. Tutkimuksessa kävi ilmi, että liikuntaa harrastavat teini-ikäiset tytöt joutuivat kamppailemaan useiden, ristiriitaistenkin sukupuoleen ja liikuntaan liittyvien diskurssien ristipaineessa. He muokkasivat omaa käytöstään ja muun muassa liikunnallisten taitojensa esiin tuomista liikuntatunneilla, jotta eivät toisten edessä rikkoisi liikaa sukupuoleensa liitettyjä odotuksia.

Sukupuoleen liittyy urheilussa myös paljon sellaisia oletuksia, joista emme välttämättä ole edes tietoisia. Aineistossani eräs opiskelija toi näitä, usein keskustelun ulkopuolelle jääviä, sukupuolisidonnaisia kysymyksiä esiin pohtimalla omaan lajiinsa liittyviä pukeutumiskoodeja. Hän kuvaa kokemustaan

siitä, miten hänen sukupuolensa määrittää sen, mitä hän saa laittaa kilpailutilanteessa päälleen ja miten yksilön omaa toivetta ei tässä asiassa kuulla:

”Kuvan kisa-asu herätti myös pohdintaa sukupuolten välisistä eroista ja syistä erilaisiin pukeutumistyyliin eri urheilulajeissa. --- aloin miettiä, miksi naisilla kisa-asun täytyy olla paljastava, kun taas miehillä kisa-asuna toimii t-paita ja shortsit. Samalla pohdin urheiluseuran merkitystä kisa-asujen valinnassa ja sen merkitystä, miten erilaiset kisa-asut tuodaan esille omassa seurassa. Omassa seurassani kisa-asut tilattiin kaikille samat, ilman sen suurempia kyselyitä siitä, millaiset asut olisivat mieleisimmät itse urheilijoille. Tällöin kisa-asu otettiin vastaan suoraan seuran valitsemana, enkä itse osannut kriittisesti ajatella syitä asun paljastavuuteen. Jälkikäteen ajateltuna kisa-asunhan tulisi olla juuri sellainen, jossa urheilija itse kokee viihtyvänsä ja onnistuu toteuttamaan suoritukset ilman vaatteiden aiheuttamia ongelmia. Seuran tulisikin mielestäni tarjota enemmän vaihtoehtoja seuran vaatteissa, jotta tietynlaiset pukeutumistyytit katoaisivat eri sukupuolten väliltä.” (Opiskelija 27)

### 6.3.3 Liikunnallisuuden ihanne

Kolmas kulttuurinen kertomus, joka nousi aineistosta esiin, on kertomus liikunnallisen elämäntavan ihanteesta. Opiskelijoiden kertomuksista muodostui kuva, että liikuntaharrastus nautti korkeaa arvostusta ja liikunnallista elämäntapaa ihannoitiin. Liikunnan asema ja myönteinen vaikutus elämään näyttäytyi kyseenalaistamattomana. Säännöllinen liikkuminen nähtiin hyväksyttynä, ihailtavana ja haluttuna harrastuksena.

Kuten ihannekehon kertomuksen kohdalla, myös tässä kertomuksessa on siis kyse yhteiskunnallisesta ihanteesta. Säännöllinen liikkuminen on yhteiskunnassamme vallitseva ihanne ja toivottu elämäntapa. Suomalaiset arvostavat liikuntaa ja suuri osa ihmisistä joko liikkuu säännöllisesti tai haluaisi liikkua enemmän. Suomessa on jaettu paljon tietoa liikunnan terveysvaikutuksista jo pitkään ja yhteiskunnankin taholta kannustettu ihmisiä liikkumaan enemmän. (Zacheus 2002.)

Opiskelijat pohtivat kertomuksissaan liikunnan määritelmää. Mikä on liikuntaa ja mikä ei? Aineistosta oli havaittavissa liikuntakäsityksen muuttuminen. Aiemmin liikuntaa tai urheilua oli kenties ajateltu olevan vain kovatempoinen, joukkueessa tai seurassa harrastettu lajipohjainen liikunta. Seuraavassa lainauksessa opiskelija kommentoi näitä vallitsevina kokemiaan käsityksiä ja myös haastoi niitä:

”Olen ymmärtänyt, että liikunnan ei tarvitse olla aina itsensä äärirajoille laittamista vaan liikuntaa voi olla myös esimerkiksi metsässä rauhallisempaankin tahtiin liikkuminen.” (Opiskelija 37)

Aineiston perusteella liikunnallisuuden ihanteen tiedostaminen ja siihen pyrkiminen aiheuttaa samankaltaisia paineita ja suorittamisen pakkoa kuin pyrkimys ihannekehon saavuttamiseksi. Se, että toimii vastoin sitä, minkä tietää olevan terveellistä tai yhteiskunnassa arvostettua, aiheutti huonon omatunnon, syyllisyyttä ja suorittamisen pakkoa:

”Olen tuntenut myös huonoa omatuntoa siitä, että en ole saanut aikaiseksi aloittaa venyttelyä tai tehdä siitä itselleni säännöllistä rutiinia.” (Opiskelija 31)

”Koen erityistä rentoutta, kun minun ei tarvitse kiirehtiä mihinkään tai suorittaa liikuntaa. Liikunta kuuluu toki vahvana ja hyvinvointia edistävänä tekijänä arkeeni, mutta joskus on kehon ja stressin palautumisen kannalta hyvä osata pitää myös taukoa.” (Opiskelija 21)

Keskittyminen liikuntatavoitteiden saavuttamiseen tai esimerkiksi menestymiseen urheilussa voi peittää alleen oman kehon kuuntelemisen ja omat tarpeet (Klemola 1998, 48–50). Eräs opiskelija kommentoi tätä ilmiötä ja toi esiin, miten hän on kantapään kautta oppinut kuuntelemaan enemmän itseään:

”Toisaalta taas juuri tuon takia minulla on terveempi suhtautuminen liikuntaan ja urheiluun ylipäättään ja teen sitä itseni, en muiden vuoksi tai muille.” (Opiskelija 30)

## **6.4 Yhteenveto tuloksista**

Tässä tutkimuksessa olen kysynyt, miten opiskelijat kuvaavat kehollisia kokemuksiaan ja minkälaisiin kulttuurisiin kertomuksiin heidän kokemuksensa liittyvät. Yllä olen pyrkinyt antamaan vastauksen näihin tutkimuskysymyksiin. Tutkittavien kuvaamat keholliset kokemukset jakautuivat eletyn kehon kokemuksiin ja objektikehon kokemuksiin. Eletyn kehon kokemuksia opiskelijat kuvasivat pohtimalla kehon ja mielen yhteyttä sekä toisaalta niiden välillä vallitsevaa ristiriitaa, tarkastelemalla minän ja liikunnan välistä suhdetta, johon liittyivät liikunnan herättämät tunteet ja liikunnan merkitys minäkuvalle, kuvaamalla suhdettaan omaan kehoon sekä sanallistamalla kehollisia kokemuksia vuorovaikutuksen ja yhteyden kokemuksina niin luontoon kuin toisiin ihmisiin. Objektikehon kokemuksia olivat kokemukset, joissa keho näyttäytyi

lihaksina ja läskinä sekä kokemukset, joissa keho asettui katseen kohteeksi ja sitä tarkasteltiin ulkoapäin.

Aineistosta esiin nousseita kulttuurisia kertomuksia olivat kertomus ihannekehosta, kertomus sopivasta sukupuolesta sekä kertomus liikunnallisen elämäntavan ihanteesta. Ihannekeho näyttäytyi urheilullisena, hoikkana ja lihaksikkaana. Sukupuoleen liitettiin odotuksia ja ihanteita erityisesti naispuolisten kirjoittajien kertomuksissa. Naissukupuoleen yhdistettiin käsityksiä sopivista ja ei-sopivista urheilulajeista sekä sukupuolisidonnaisista pukeutumistyyleistä urheilussa.

Opiskelijat kommentoivat teksteissään lisäksi kehollisuutta käsitteenä ja toivat esiin sen, että käsite on heille tuntematon tai vaikeaselkoinen. Opiskelijat mm. mainitsivat, etteivät oikein tiedä, mitä käsite tarkoittaa. Moni oli tehnyt taustatyötä ennen tekstinsä kirjoittamista selvittääkseen itselleen, mitä käsitteellä tarkoitetaan. Tämä näkyi aineistossa viittauksina kehollisuutta käsittelevään kirjallisuuteen, aihetta käsitteleviin opinnäytetöihin sekä omien kehollisten kokemusten jaotteluna erilaisiin kategorioihin, kuten ”fyysiset kokemukset” ja ”henkiset kokemukset”. Tästä päättelen, että kehollisuus niin käsitteenä kuin arkielämään vaikuttavana ilmiönä on opettajaopiskelijoille melko tuntematon. Oman kehollisen kokemuksen tunnistamista, tuomista tietoisuuden piiriin sekä sanallistamista vaikeuttaa se, ettei tiedä, mihin huomio oikeastaan tulisi kiinnittää. Tällöin ei välttämättä ole kyse, ainakaan pelkästään, sanavaraston puutteesta tai siitä, etteivät opettajaopiskelijat tunnistaisi kehollisia kokemuksiaan. Tehtävään vastaaminen on voinut olla monelle vaikeaa jo siksi, ettei käsitettä ole tehty opintojen aikana tutuksi.

## 7 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten tulevat opettajat kuvaavat kehollisia kokemuksiaan sekä tarkastella sitä, minkälaisiin yhteiskunnassa vallitseviin ihanteisiin, normeihin ja käsityksiin, ns. kulttuurisiin kertomuksiin, opettajaopiskelijoiden keholliset kokemukset liittyvät. Tutkimuksellani pyrin tuottamaan uutta ymmärrystä ihmisen kehollisuudesta, kehollisista kokemuksista ja niiden sanallistamisesta. Lisäksi tavoitteenani oli osallistua opettajien kehollisuutta käsittelevään keskusteluun.

Tämän tutkimuksen tulosten perusteella opettajaopiskelijat kuvasivat kehollisia kokemuksiaan eletyn, kokemuksellisen kehon ja esineen lailla tarkastellun objektikehon kokemuksina. Tämä tulos on yhteneväinen Kujalan & Marttilan (2018) tutkimuksen tuloksen kanssa. Tutkittavani sanallistivat eletyn kehon kokemuksia kehon ja mielen yhteytenä sekä tämän yhteyden katkoksina, liikkeen ja liikkumisen merkityksinä tunteiden ja minuuden prosessien kannalta, oman kehosuhteen pohdintana sisältäen kehon toimimattomuuden herättämiä tuntemuksia sekä yhteyden kokemisena toisiin ihmisiin sekä luontoon. Kehon ja mielen yhteyden sanallistaminen nousi esiin myös Kujalan & Marttilan tutkimuksessa. Molemmissa tutkimuksissa havaittiin myös luonnon merkitys eletyn kehon kokemuksen herättäjänä. Minun tutkimuksessani luontoon liittyviin kehollisiin kokemuksiin yhdistyi hienosävyisiä kuvauksia kehotietoisuudesta ja läsnäolon kokemuksista. Luonto näyttäytyy keinona päästä kiinni johonkin hyvin alkuperäiseen ja syvälliseen kokemukseen itsestä tässä maailmassa.

Objektikehon kokemuksia opiskelijat kuvasivat katseen kohteeksi asettumisen sekä lihaksista ja läskistä koostuvan, ulkopuolelta tarkastellun kehon kokemuksina. Opiskelijoiden kokemukset kytkeytyivät kulttuurisiin kertomuksiin yhteiskunnassa vallitsevasta urheilullisen, hoikan ja hyväkuntoisen kehon ihanteesta, sukupuolelle asetetuista odotuksista sekä liikunnallisen elämäntavan ihannoinnista. Nämä tulokset vahvistavat käsitystä siitä, että dualistinen, kehon ja mielen toisistaan erillisinä näkevä ajatusmalli on yhteiskunnassamme edelleen

vahva. Tähän ovat kiinnittäneet huomiota myös mm. Anttila (2009 ja 2013) ja Parviainen (2016). Kehon näkeminen esineen kaltaisena, muokattavana ja epätäydellisenä objektina on ollut ja on valitettavasti edelleen liikunta-alalla yleistä (Parviainen 2016). Tämä käsitys on selvästi iskostunut myös tutkimukseeni osallistuneihin opettajaopiskelijoihin ja aineistossa he osaltaan uusintavat tätä dualistista tapaa nähdä ihminen.

Ymmärrys kehosta paranneltavana projektina ja kokemus ulkopuolelta tulevista ulkonäkö- ja sukupuolipaineista aiheuttavat ahdistusta, riittämättömyyden kokemusta ja itsen vertailua toisiin. Tällaisten tunteiden keskellä oman kehon hyväksyminen, kehon sisäisten tuntemusten herkkä tiedostaminen ja niiden keskittynyt kuunteleminen ovat vaikeita haasteita kenelle tahansa. Kuitenkin juuri näitä kehon kuuntelun taitoja tarvittaisiin, jotta yksilön itsetuntemus voisi vahvistua sekä kyky hyödyntää oman kehon tuottamaa tietoa uuden oppimisessa mahdollistuisi (Siljamäki ym. 2016).

Tutkimuskohteenani olivat tulevat luokanopettajat ja lastentarhanopettajat. Tämä rajausta liittyy tutkimukseeni paitsi yleisemmin kehollisia kokemuksia käsittelevään keskusteluun niin myös kehollisuuden huomioimista kasvatuksen ja koulutuksen kontekstissa käsittelevään keskusteluun. Kehollista oppimista tutkinut Anttila (2007, 2009 ja 2013) on esittänyt huolen opettajien mahdollisuuksista tukea oppilaidensa kehotietoisuutta ja kehollisten kokemusten reflektoinnin taitoja. Anttila (2009) haluaa haastaa kognitiivis-konstruktivistisen oppimiskäsityksen ja kannustaa opetus- ja kasvatusalan ammattilaisia kokeilemaan kehollisen tiedon ja oppimisen mahdollisuuksia entistä enemmän. Kehollisuuden huomioiminen opetustyössä edellyttää omakohtaista kokemusta ihmisen kokonaisvaltaisuudesta sekä yhteyttä omiin kehollisiin kokemuksiin (emt.).

Tämän tutkimuksen perusteella näyttää siltä, että tulevat opettajat osaavat tunnistaa kehollisia kokemuksiaan monitasoisesti, he osaavat reflektoida niitä ja he kykenevät myös rakentamaan kokemustensa pohjalta tietoa omasta kehostaan, itsestään ja suhteestaan ympäristöönsä. Toisaalta tutkittavat toivat kertomuksissaan esiin epävarmuutensa siitä, mitä kehollisuus käsitteenä tarkoittaa ja mitä keholliset kokemukset ovat. Näin ollen vaikuttaa siltä, että tulevilla opettajilla on paljon kehoa koskevaa ymmärrystä, tietoa ja (ainakin osalla heistä) on tiivis yhteys omaan kehoonsa, mutta käsitteiden ja ”järkitiedon” tasolla

aihe on heille melko vieras. Tällaisessa tilanteessa olevat opettajat voivat puolivahingossa edistää oppilaidensa kehotietoisuutta ja kykyä reflektoida kehollisia kokemuksiaan, mutta se ei todennäköisesti tapahdu suunnitelmallisesti tai tavoitteellisesti, mikäli nämä opettajat eivät itse tiedä, mitä perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden sisältämä kehollisuus-käsite pitää sisällään ja kuinka sitä tulisi opettaa. Tämä on haaste opettajankouluttajille ja tutkijoille. Mikäli kehollisuuden huomioimista halutaan edistää koulumaailmassa, tulisi aiheen sisältyä myös opettajien opintoihin. Tällä hetkellä kehollisuutta käsittelevä opetus opettajankoulutuksessa on erittäin vähäistä.

Tässäkin tulee kuitenkin huomioida tutkimukseni rajoitteet. Tutkimukseni käsittelee vain yhtä opiskelijajoukkoa yhdessä yliopistossa. Tulosten perusteella ei voi vetää laajalle ulottuvia yleistäyksiä tulevien opettajien kehollisuudesta. Aineisto on myös kontekstisidonnainen ja opiskelijat ovat kuvanneet kokemuksiaan sen hetkisin tiedoillaan ja taidoillaan. Tänä päivänä, kun opiskelijat ovat edenneet opinnoissaan, tilanne näiden samojenkin opiskelijoiden kohdalla voisi olla eri. Kuten eräs tutkittavistani jälkikäteen pohti: "Mitähän sitä kirjoittaisi, jos nyt tekisi tuon tehtävän uudelleen?"

Tämän tutkimuksen vahvuus on mielestäni se, että aineisto sisälsi sekä tekstiä että valokuvia. Valokuvien tarkkaa merkitystä opiskelijoiden kokemusten kuvauksen kannalta on kuitenkin mahdoton arvata. Haluan välttää perusteettomien väitteiden esittämistä ja syy-seuraussuhteiden näkemistä siellä, missä niitä ei välttämättä ole. Kokonaisuutena arvioiden vaikuttaa kuitenkin siltä, että valokuvat toimivat hyvänä alkulähteenä kehollisia kokemuksia käsittelevälle puheelle. Opiskelijat viittasivat kuviinsa teksteissään ja vaikutti siltä, että he todella halusivat kertoa kuvistaan ja niihin liittyvistä kokemuksista. Kuten tulososiossa ja tässä pohdinnassa olen todennut, opiskelijoiden kertomukset kokemuksistaan olivat monitasoisia ja he kuvasivat laajasti erilaisia kehollisia kokemuksia. Tämän perusteella uskallan siis liputtaa valokuvan käytön puolesta kehollisten kokemusten sanallistamisen apuvälineenä.

Tutkimusprosessin aikana minua kuitenkin mietitytti valokuvien vaikutus kokemusten ns. syvällisyyteen tai pinnallisuuteen. Aineistoa analysoidessani pohdin, ohjaako valokuva ja sen katsominen kirjoitushetkellä kirjoittamaan enemmän kuvassa näkyvistä eli kehon pintaan ja ulkomuotoon liittyvistä seikoista kuin kehon sisäisistä tuntemuksista. Tästä näkyi mielestäni viitteitä osassa

aineistoa. Toisaalta minulle syntyi myös vaikutelma, että valokuvan avulla opiskelijat pääsivät helposti kiinni muistoihinsa kuvassa näkyvästä hetkestä ja niistä kokemuksista, ajatuksista ja elämäntilanteesta, joiden keskellä he tuolloin olivat. Tuskin ilman valokuvia olisi syntynyt näin värikästä aineistoa tai niin henkilökohtaista kokemusten kuvausta kuin mitä olen tässä tutkimuksessa saanut analysoida.

Nykykulttuurimme on yhä visuaalisempi. Kuvia, videoita ja visuaalisia ärsykejä vilisee arjessamme jatkuvasti ja valtavia määriä. Sosiaalinen media on osa niin aikuisten kuin monen lapsenkin arkea nykyisin ja siellä kuvia virtaa näkökenttäämme loputtomasti. Sosiaalista mediaa on myös syytetty siitä, että siellä omasta elämästä annetaan siloteltu ja kiiltokuvamainen vaikutelma. Tähän kiiltokuvaan liittyy usein myös kuvia toinen toistaan paremman näköisistä ja parempikuntoisista ihmisistä, joiden keho on suorastaan moitteeton. Tämä yhteiskunnallinen näkökulma on syytä huomioda kehoillisuudesta keskusteltaessa, ja siitäkin syystä valokuvien käyttö tutkimuksessa on hyvin perusteltua.

Seuraavaksi siirryn pohtimaan tutkimuksen luotettavuuteen ja eettisyyteen liittyviä kysymyksiä hieman tarkemmin. Tarkastelen tutkimusprosessiani ja sen etenemistä kriittisestä näkökulmasta ja tuon esiin muutaman tutkimukseni kannalta keskeisen eettisen solmukohdan. Tämän jälkeen suuntaan katseeni vielä tulevaisuuteen ja esitän jatkotutkimusehdotuksia.

## *7.1 Tutkimuksen luotettavuuden tarkastelua*

Tutkimuksen luotettavuuden ja eettisyyden arviointi on oleellinen osa tutkimusprosessia. Siitä, millä kriteerein tätä arviointia voi tai tulisi tehdä, vallitsee erilaisia käsityksiä. Kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimustavan luotettavuuden mittareina on perinteisesti pidetty validiteetin ja reliabiliteetin käsitteitä, jotka pohjautuvat tilastollisiin määreisiin. Laadullisen tutkimuksen saralla on kuitenkin todettu näiden käsitteiden istuvan laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin huonosti. Laadullinen tutkimus on luonteeltaan hyvin erilaista kuin määrällinen tutkimus. Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä niinkään tulosten yleistettävyyteen kuin ilmiön syvälliseen ymmärtämiseen. Tämä asettaa myös



tutkimuksen luonteelle määrällisestä tutkimuksesta poikkeavat kriteerit. (Alasuutari 2011, 31–39; Eskola & Suoranta 2014, 209–213; Perttula 1995.)

Kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia. Perttulan (1995) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuuden edellytys on tutkittavan ilmiön perusrakenteen ja tutkimusmenetelmän yhteensopivuus. Laadullista tutkimusotetta soveltavalle empiiriselle tutkimukselle ei voida siis muotoilla yleisiä luotettavuuden kriteereitä, sillä ilmiö määrittää sen, minkälaiset tutkimusmenetelmät sen tutkimiseen parhaiten sopivat. Tutkimusmenetelmät eivät ole kaikkivoipia eikä yksi ole toista huonompi. Kyse on tutkijan taidosta ja halusta valita omaa tutkittavaa ilmiötä parhaiten palveleva menetelmä.

Tämän yhteensopivuuden arvioiminen edellyttää tutkijan ihmiskäsityksen esiintuomista. Tällöin lukija voi hahmottaa, mikä on tutkijan merkitys koko tutkimusprosessin kannalta aina tutkimusaiheen valinnasta tutkimustulosten arviointiin. Rouhiaisen (2007) mukaan tutkijan uskomukset ja ennakkokäsitykset on nostettava esiin, jotta ne voidaan joko hyväksyä tai hylätä.

Omassa tutkimusprosessissani pohdin sitä, miten ymmärrän ihmisen ja hänen tapansa olla maailmassa, jo ennen kuin ryhdyin toteuttamaan tutkimuksen empiiristä osuutta. Näkemykseni ihmisestä kokonaisvaltaisena, kehollisena olentona muovaantui ja tarkentui tutkimusprosessin edetessä. Perehtymällä mahdollisimman laajasti aiempaan tutkimuskirjallisuuteen sekä sukeltaen (ensimmäistä kertaa elämässäni) kehon filosofiaa käsittelevään kirjallisuuteen sain selvitettyä itselleni oman ihmiskuvani muodon. Samalla sain välineitä sen käsitteelliseen kuvaamiseen tutkimusraportissa. Olen pyrkinyt avaamaan lukijalle tutkimukseni taustalla vaikuttavaa ihmiskäsitystä tutkimusraportin alusta alkaen.

Perttula esittää laadullisen tutkimusotteen soveltuvan sellaisten ilmiöiden tutkimukseen, joiden perusta on tajunnassa, ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa ja kielessä, jolla näitä jäsennetään. Laadullisen tutkimusotteen kannalta hedelmällisiä tutkimuskohteita ovat mm. ihmisen kokemusta käsittelevät ilmiöt. Tästä näkökulmasta tarkasteltuna minun tutkimukseni kiinnostuksen kohteena olevat keholliset kokemukset ovat mitä mainioin ilmiö tutkittavaksi laadullisin menetelmin. Keholliset kokemukset ovat olemassa ihmisen koetussa maailmassa, minkä tutkimuksessa laadullinen, ymmärtävä tutkimus on paikallaan. (Perttula 1995, 40–41.)

Kokemus on tutkimuskohteena erityinen, ja toisten ihmisten kokemusten tutkiminen asettaa tutkimuksen luotettavuudelle omanlaisensa haasteet. Laineen (2018, 32–33) mukaan fenomenologis-hermeneuttinen kokemuksen tutkimus on yksittäiseen suuntautuvaa ”paikallistutkimusta”. Siinä ei pyritä tekemään universaaleja yleistyksiä vaan ymmärtämään ihmisen tai ihmisten sen hetkistä merkityksmaailmaa. Omassa tutkimuksessani pyrin luomaan uutta ymmärrystä opettajaopiskelijoiden kehollisista kokemuksista. Pyrin hahmottamaan sitä, minkälaisia kokemuksia tutkittavat ovat kokeneet sekä sitä, miten nämä kokemukset ovat heille merkityksellistyneet. Näin ollen tavoitteenani ei ollut esittää yleispäteviä totuuksia tulevien opettajien kehollisuudesta.

Perttula (1995, 42–43) on esittänyt erityisesti kokemusten tutkimuksen luotettavuuden arviointiin kriteerit, joissa korostuu tutkimusprosessi kokonaisuutena. Seuraavaksi tarkastelen oman tutkimukseni luotettavuutta näiden kriteerien kautta. Nostan esiin kolme tutkimukseni kannalta keskeistä kriteeriä, jotka ovat *tutkimusprosessin johdonmukaisuus*, *tutkimuksellisten valintojen kuvaaminen ja perustelu* sekä *tutkimustyön subjektisuus*.

Ensimmäinen kriteeri kokemuksen tutkimuksen luotettavuudelle on tutkimusprosessin johdonmukaisuus (Perttula 1995, 42). Fenomenologisen tutkimuksen luotettavuuden on sanottu olevan tutkijan ja tutkittavien kokemusten tai tutkimusaineiston välisen dialogin laadussa (Perttula 1995, Laine 2018). Tutkimusprosessin ja sitä kuvaavan tutkimusraportin läpi tulisi siis kulkea punainen lanka, joka tekee tutkimuksesta loogisen ja jota lukija pystyy seuraamaan. Omassa työssäni olen pyrkinyt parhaani mukaan edistämään tämän punaisen langan läsnäoloa ja näkyvyyttä raportissa eri tavoin. Tutkimusprosessin alusta alkaen olen pitänyt tutkimuspäiväkirjaa. Kirjasin siihen ajatuksiani, uusia oivalluksiani, muistutuksia itselleni sekä hahmottelin siihen tutkimukseni punaista lankaa sanoin ja erinäisten piirrosten ja miellekarttojen avulla. Tämä päiväkirja auttoi minua viemään tutkimukseni läpi johdonmukaisesti, se johdatti minut takaisin oikealle polulle harhauduttani jonnekin sivuteille ja se toimi erinomaisena apuvälineenä analyysin etenemisen ja tulosten auki kirjoittamisen vaiheissa.

Johdonmukaisuuden tavoitetta palveli myös valitsemani analyysimenetelmä. Kokemukset ovat henkilökohtaisia ja ihmisen sisäisyydessä tapahtuvia. Jotta niitä voidaan reflektoida, kuvata ja jotta niitä voisi tutkia

johdonmukaisesti, luonteeltaan sanattomat kokemukset täytyy muuntaa kielelliseksi ilmaisuksi. Opiskelijoiden kirjoittamat tekstit yhdessä heidän itse valitsemiensa valokuvien kanssa tuottivat moniäänisen ja rikkaan aineiston.

Lukiessani aineistoani läpi ensimmäisiä kertoja tunsin itseni hyvin nöyräksi. Miten monipuolista, henkilökohtaista ja oivaltavaa havainnointia opiskelijat olivatkaan kuvanneet. Kysyin itseltäni, että kuinka ihmeessä voin analysoida tätä aineistoa niin, että samaan aikaan teen sille oikeutta ja saan siitä jotain irti? Hermeneuttisesti painottunut fenomenologinen menetelmä tarjosi kaipaamani jäsentyneen, loogisen ja järjestelmällisen tavan analysoida näitä monimerkityksellisiä ja moneen suuntaan kurottavia kokemuksia. Menetelmän käyttö ja joustava muokkaaminen oman tutkimukseni tarpeiden mukaisesti edisti tutkimukseni johdonmukaisena säilymistä. Johdonmukaisuuteen olen pyrkinyt myös kuvaamalla analyysini vaiheet, etenemisen ja syntyneet tulokset mahdollisimman selkeästi, havainnollisesti ja rehellisesti tässä tutkimusraportissa. Käytän tulososiossa suoria aineistolainauksia ja valokuvia apunani kuvatakseni analyysini etenemistä ja ajatteluni kehittymistä lukijalle.

Toinen Perttulan esittämä kriteeri on tutkimuksellisten valintojen perustelu ja kuvaus. Toivon, että tämän raportin myötä lukijalle käy selväksi, mitä tutkin, miksi ja miksi olen valinnut tutkia sitä niin kuin tutkin sekä miten olen päätenyt juuri näihin tuloksiin. Olen pyrkinyt perustelemaan tutkimukselliset valintani prosessin eri vaiheissa mahdollisimman avoimesti. Välillä olen ollut itsekin hämmennyksissä ja olen ihmetellyt, mistä oikein olenkaan tulossa ja minne olinkaan menossa, mutta muutamien kenties välttämättömien harha-askelten ja kiertoteiden kautta olen päätenyt lopputulokseen, jonka kokonaisuus on hahmotettavissa tässä raportissa.

Toisten ihmisten kokemukset ovat tutkimuskohteena yhtä aikaa kiehtova ja haastava. Kuten Perttula (2009, 143) toteaa, *"[k]okemusta tutkittaessa on aina läsnä se hankaluus, että tutkimuskohde on toisten elävä kokemus, tutkijalle näyttäytyvä aihe on heidän kuvauksensa siitä."* Tutkija ei voi siis koskaan saavuttaa toisen kokemusta täysin sellaisena kuin se on tutkittavalle ilmennyt, vaan hänen tutkimuskohteekseen asettuu tutkittavan kuvaus kokemuksesta ja tämä kuvaus jo sinänsä voi sisältää mm. tutkittavan omaa tulkintaa tapahtumista. Voi kuitenkin kysyä, tarvitseeko tällaiseen absoluuttiseen kokemuksen autenttisuuteen edes pyrkiä, sillä se on inhimillisten ihmisten maailmassa

käytännössä mahdoton. Ajattelen, että riittää, kun tutkijana tiedostan tämän tutkimukseeni liittyvän rajoitteen ja pidän sen mielessä tehdessäni aineistosta tulkintoja. Aineiston analyysin kuvauksessa sekä tulosluvussa olen pyrkinyt tuomaan näkyviin sitä ajatus- ja tulkintaketjua, jonka kautta olen päätenyt niihin päätelmiin, joita olen aineistostani tehnyt.

Eräs tutkimuksellinen valinta, joka mietitytti itseäni erityisesti prosessin alkuvaiheessa, oli tutkittavien valinta. Alun perin ajatukseni oli, että tutkimukseni kohteena olisivat alakouluikäiset oppilaat ja heidän keholliset kokemuksensa. Tämä tuntui luontevalta, olinhan kiinnostunut nimenomaan kehollisuuden roolista koulumaailmassa. Keskusteltuani ideoistani erään opettajani kanssa ja perehdyttyäni aiheetta käsittelevään tutkimustietoon tulin kuitenkin toisiin aatoksiin. Ymmärsin lasten kokemusten tutkimisen haasteellisuuden. Keholliset kokemukset ovat vaikeita sanoitettavia jopa aikuisille, siispä todennäköisesti vielä haastavampia lapsille. Turvatakseni tutkimukseni selustan ja sen, etten ison työmäärän jälkeen päätyisi itkemään lohduttomana aineiston keskelle, joka ei käytännössä antaisi minulle mitään tutkimusongelman kannalta relevanttia tietoa, valitsin tutkimukseni kohteeksi aikuiset ja nimenomaan tulevat opettajat.

Oikeastaan vasta tehtyäni tämän valinnan ymmärsin, miten hyvä valinta se olikaan. Kuten olen aiemmin tässä tutkimuksessa argumentoinut, koen opettajien ja kasvattajien olevan avainasemassa lasten ja nuorten oman kehon tuntemuksen edistämisessä. Sellaista, mitä ei itse lainkaan tunne, ei voi opettaa myöskään toiselle. Tulevien opettajien omat keholliset kokemukset ovat tärkeä tutkimuskohde, jos tavoitteena on edistää kehollisuuden näkymistä koulujen opetuksessa ja oppimisessa. Samalla tutkimus kytkeytyy myös opettajankoulutukseen, sillä kuten sanottu, tutkittavani ovat vielä opiskelijoita. On aiheellista kysyä, minkälaisia eväitä opettajankoulutus antaa kehollisuuden merkityksen ymmärtämiseen ja huomioimiseen omassa opetustyössä.

Kolmas Perttulan (1995) kriteeri kokemuksen tutkimuksen luotettavuudelle, jonka tahdon tuoda esiin, on tutkimustyön subjektisuus. Tutkin opiskelijoiden kehollisia kokemuksia, ja nämä kokemukset ilmenevät heille elämismaailmassa. Samaan aikaan olen itse osa tuota samaa maailmaa. Fenomenologisessa tutkimuksessa tutkijan sensitiivisyys ja eettisyys tutkittavia kohtaan sekä aineistoa kohtaan korostuu (Rouhiainen 2007). Tämä ei ole ongelma, mutta se

on seikka, joka täytyy tuoda tutkimuksen yhteydessä esiin. Perttulan (1995, 43) mukaan tutkijan tajunnallisuus on välttämätön edellytys tutkimustyössä. Varto (1992, 26–27) puhuu samasta ilmiöstä kuvatessaan tutkijan olevan kietoutunut tutkittaviensa kanssa samaan maailmaan ja samoihin merkityskokonaisuuksiin. Tästä näkökulmasta tarkasteltuna puhdas objektiivisuus on tutkimuksessa siis mahdotonta. Koen yksilöllisyyteni vaikutuksen tutkimukseni etenemisen, analyysin ja tulosten tulkinnan kannalta merkitykselliseksi seikaksi. Olenkin pohtinut tässä raportissa rehellisesti sitä, miten minä tutkijana olen vaikuttanut tutkimuksen eri vaiheisiin sekä siihen, minkälaisia tulkintoja olen tehnyt aineistostani.

## *7.2 Eettisiä kysymyksiä*

Tutkimuksen eettisyyden arvioinnin lähtökohdaksi voi ottaa hyvän tieteellisen käytännön noudattamisen ja toteutumisen tutkimusprosessin aikana. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluvat mm. tutkijan rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus, eettisesti kestävät tiedonhankintamenetelmät, muiden tutkijoiden työn kunnioittaminen sekä tutkijan avoimuus ja tutkimuksen toteuttaminen ja raportointi yksityiskohtaisesti. (Kuula 2006, 34–35.) Olen pyrkinyt noudattamaan näitä periaatteita tässä tutkimuksessa parhaan taitoni mukaisesti. Tarkastelen seuraavaksi muutamia tutkimusprosessini aikana itselleni keskeisinä tai erityisen pulmallisina näyttäytyneitä eettisiä kysymyksiä sekä niitä ratkaisuja, joita olen näihin kysymyksiin löytänyt.

Ensimmäinen eettinen haaste tuli vastaan aineiston hankintavaiheen kynnyksellä. Tutkimusaineistoni muodostavat tekstit ja kuvat olivat olemassa jo ennen tutkimusprosessini alkamista. Oli kuitenkin selvää, että minun täytyy informoida tutkittavia ja pyytää heiltä tutkimuslupa heidän tekstiensä ja kuviensa käyttöön. Kuulan (2006, 99) mukaan tutkittavia tulee aina informoida tutkimuksesta. Tutkittaville pitää kertoa tutkimuksen aihe ja tavoitteet sekä se, miten aineistoa käsitellään eli missä ja miten aineistoa käytetään.

Jotta tutkija voi tutkia toisten ihmisten kokemuksia eettisesti, on välttämätöntä, että tutkittavat ovat halukkaita kuvaamaan kokemuksiaan. Eettisesti toimiva tutkija selvittää tutkittavilleen, miksi juuri heidän kokemuksensa ovat tutkimisen arvoisia. (Perttula 2009, 137.) Toisin kuin fenomenologisessa

tutkimuksessa usein, minun tutkimuksessani minä tutkijana en ole vaikuttanut tai osallistunut tutkittavien kokemusten kuvaamiseen. Opiskelijoiden tekstit ja kuvat, joita käytän tutkimusaineistoni, ovat syntyneet osana opettajaopiskelijoille suunnattua liikunnan kurssia. Tehtävänannon on kirjoittanut kurssin opettaja ja kirjoittaessaan tekstejään ja valitessaan kuvaansa opiskelijat ovat tehneet ne oppimistehtävänä.

Minä tutkijana pyrin varmistamaan toimintani eettisyyden kertomalla opiskelijoille etukäteen, mitä tutkin ja miksi olen kiinnostunut heidän kokemuksistaan. Tämän tein sekä suullisen tiedonannon että kirjallisen tiedotteen avulla. Tutkittavat saivat perustiedot tutkimuksen aiheesta ja tarkoituksesta ja tämän jälkeen he saivat itse valita, haluavatko osallistua tutkimukseen. Tapasin opiskelijat kasvotusten. Halusin tavata heidät kahdesta syystä. Ensinnäkin tutkittaville tarjoutui mahdollisuus kysyä heitä mahdollisesti askarruttavat kysymykset heti paikan päällä. Näin mahdollisesti epäselvät asiat eivät jääneet mietityttämään heitä eivätkä näin ollen olleet esteenä suostumuksen antamiselle. Toiseksi kasvokkainen tapaaminen tarjosi minulle tilaisuuden ”vakuuttaa” tutkittavat tarkoituseristäni olemalla läsnä koko persoonallani.

Pyysin jokaiselta tutkittavalta kirjallisen suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta. Allekirjoitettu kirjallinen sopimus on laillisesti pätevä (Kuula 2006, 100). Tutkittaville annettiin myös mahdollisuus perua osallistumisensa missä tahansa vaiheessa tutkimusprosessia. Kukaan tutkittavistani ei ilmaissut halua vetäytyä tutkimusprosessista. Tutkimuslupalomake ja siihen liittyvä tiedote ovat tämän tutkimusraportin liitteenä.

Toinen mieltäni askarruttanut eettisesti painava seikka on tutkittavien anonymiteetti. Tutkittavien tunnistettavuuden estäminen on yksi keskeisimpiä ja parhaiten tunnettuja ihmistieteen tutkimuseettisiä normeja (Kuula 2006, 201). Tutkimukseni sisältää kertomuksia henkilökohtaisista kokemuksista eri elämäntilanteista. Tarinat ovat osin kipeitä ja ne sisältävät ihmisenä kasvamiseen liittyvää problematiikkaa. Kirjoittaessaan ja kuvatessaan näitä kokemuksia tutkittavat eivät ole tienneet niiden tulevan joskus tutkimuskäyttöön. Nämä syyt johtivat siihen, että koin erittäin tärkeäksi suojata tutkittavieni anonymiteettiä tutkimusraportissa mahdollisimman hyvin.

Olen kuvannut aineiston hankinnan, tutkimuslupien keräämisen ja anonymisoinnin vaiheet seikkaperäisesti luvuissa 5.1 ja 5.2. Valokuvien osalta suojasin tutkittavien tunnistamattomuutta niiden kuvien osalta, jotka olen julkaissut tässä tutkimusraportissa. Nämä valokuvat on käsitelty kasvojen kohdalta tunnistamattomiksi kuvankäsittelyohjelmalla. Täydellinen tunnistamattomuus ei valokuvien kohdalla ole kuitenkaan mahdollista, sillä joku henkilön tunteva voi tunnistaa kuvassa olijan muistakin vihjeistä kuin kasvoista. Tiedostin tämän jo tutkimuksen alkuvaiheessa ja harkinnan jälkeen päädyin siihen, että informoin tutkittaviani asiasta mahdollisimman hyvin ja sen jälkeen annan heille mahdollisuuden valita, haluavatko antaa kuvansa julkaistavaksi. Tutkimuslupia kerätessäni informoin tutkittavia siitä, miten julkaistavat kuvat käsiteltäisiin ja tutkittaville annettiin mahdollisuus kieltää kuvansa julkaiseminen tutkimusraportissa. Tässä raportissa on julkaistu vain sellaisia kuvia, joiden julkaisuun tutkittava on antanut luvan.

### *7.3 Jatkotutkimusehdotukset*

Tämän tutkimuksen tekeminen herätti mielenkiintoni kehollisuuden, opetuksen ja oppimisen kiehtovaan kolminaisuuteen. Kun tutkimukseni tulokset yhdistetään Kujalan & Marttilan (2018) tutkimustuloksiin, hahmottuu mielestäni melko selkeä kuva siitä, miten opiskelijat ilmaisevat kehollisia kokemuksiaan ja minkälaisia nuo kokemukset ovat. Seuraavaksi toivoisin näkeväni aiheen jalkautuvan peruskouluihin. Miten kehollisuuden ja kehotietoisuuden edistämisen voisi integroida tavalliseen kouluarkeen? Minkälaisia eväitä opettajilla on ja mitä he tarvitsevat voidakseen toteuttaa kehollisuuden huomioivaa opetusta jokapäiväisessä työssään? Eeva Anttila (2013) kollegoineen on toteuttanut laajan kehollista oppimista käsittelevän tutkimuksen peruskoulussa. Jotain samankaltaista tutkimusideaa voisi hahmotella kehollisten kokemusten reflektoinnin taidon, kehotietoisuuden ja itsetuntemuksen edistämiseksi.

Tässä tutkimuksessa tekstien apuna kokemusten herättelyssä ja ilmaisussa olivat kuvat. On mielestäni tärkeää, että valokuvia ja muita visuaalisia elementtejä hyödynnettäisiin myös tulevilla tutkimuksilla ja niiden toimivuutta tarkasteltaisiin lähemmin. Opettajien lisäksi näen myös eri-ikäisiä lapsia ja heidän kehollisuuttaan käsittelevälle tutkimukselle olevan edelleen tarvetta.

## 8 LÄHTEET

- Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0, 4. uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.
- Anttila, E. 2006. Tanssin mieli. Teoksessa: R. Jakku-Sihvonen (toim.) Taide- ja taitoaineiden opetuksen merkityksiä. Teatterikorkeakoulun julkaisusarja 39. Helsinki: Yliopistopaino. 60–75.
- Anttila, E. 2008. Tanssi, tunne ja tietoisuus. Teoksessa Taikaloikka – menetelmiä, kuvauksia ja kokemuksia lasten ja nuorten tanssikasvatuksesta. Helsinki: Vantaan kaupungin kulttuuripalvelut. Taikalamppu-projekti. Verkossa osoitteessa: <https://www.lastenkulttuuri.fi/wp-content/uploads/2016/02/taikaloikka.pdf>. (Viitattu 29.1.2019.)
- Anttila, E. 2009. Mitä tanssija tietää? Kehollinen tieto ajattelun ja oppimisen perustana. Aikuiskasvatus, 29:2, 84–92.
- Anttila, E. 2013. Koko koulu tanssii! Kehollisen oppimisen mahdollisuuksia kouluyhteisössä. Helsinki: Teatterikorkeakoulu. Acta Scenica 37.
- Azzarito, L. 2012. Photography as a pedagogical tool for shedding light on 'bodies-at-risk' in physical culture. Visual Studies, 27:3, 295–309.
- Bengs, C. 2000. Looking good: A study of gendered body ideals among young people. Umeå: Umeå University.
- Chaplin, E. 2004. My visual diary. Teoksessa C. Knowles & P. Sweetman (toim.) Picturing the social landscape: Visual methods and the sociological imagination. Lontoo: Routledge.
- Enright, E., & O'Sullivan, M. 2012. Producing different knowledge and producing knowledge differently. Rethinking physical education research and practice through participatory visual methods. Sport, Education and Society, 17:1, 35–555. doi:10.1080/13573322.2011.607911.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 10. painos. Tampere: Vastapaino.



- Harper, D. 2002. Talking about pictures: a case for photo elicitation. *Visual Studies*, 17:1, 13–26. doi:10.1080/14725860220137345.
- Hill, J. 2015. Girls' active identities: Navigating othering discourses of femininity, bodies and physical education. *Gender and Education*, 27:6, 666–684. doi:10.1080/09540253.2015.1078875.
- Hotanen, J. 2010. Merleau-Ponty ja ruumiillinen subjekti. Teoksessa T. Miettinen, S. Pulkkinen & J. Taipale (toim.) *Fenomenologian ydinkysymyksiä*. Helsinki: Gaudeamus, 134–148.
- Heikkilä, E., Kankaanpää, S., Korhonen, R., Maamies, S., Piehl, A. & Kolehmainen, T. 2017. *Kielitoimiston oikeinkirjoitusopas*. 13., korjattu painos. Helsinki: Kotimaisten kielten keskus.
- Judén-Tupakka, S. 2007. Askelia fenomenologiseen analyysiin. Teoksessa: E. Syrjäläinen, Eronen, A. & Värri, V-M. (toim.) *Avauksia laadullisen tutkimuksen analyysiin*. Tampere: Tampereen yliopistopaino.
- Kallio, E. 1992. Lähtökohtia luontoon liittyvien merkitysten ja elämysten tutkimukselle. Teoksessa: T. Lyytinen ja P. Vuolle (toim.) *Ihminen – luonto – liikunta*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 81. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö, 38–46.
- Klemola, T. 1998. *Ruumis liikkuu - liikkuuko henki? : Fenomenologinen tutkimus liikunnan projekteista*. Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta 39. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Klemola, T. 2004. *Taidon filosofia - filosofin taito*. Tampere: Tampere University Press.
- Klemola, T. 2013. *Mindfulness : Tietoisuuden harjoittamisen taito*. Jyväskylä: Docendo.
- Kortelainen, I. 2014. Kehotietoisuus psykososiaalisesta näkökulmasta. Teoksessa: Kortelainen, I., Saari, A. & Väänänen, M. (toim.) *Mindfulness ja tieteet*. Tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena. Tampere: Tampere University Press, 125–140.
- Koski, T. 1991. Liikunta ja kehoisuus perenniaalisessa filosofiassa: Fenomenologinen tutkimus liikunnan merkityksestä ihmisen kokonaistumisessa. Tampere.

- Koski, T. 2000. Liikunta elämäntapana ja henkisen kasvun välineenä: Filosofinen tutkimus liikunnan merkityksestä, esimerkkeinä jooga ja zen-budo. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Kujala, T. & Marttila, M. 2018. "Aika ikäänkuin pysähtyy" – opiskelijoiden kehollisia kokemuksia. *Liikunta & Tiede* 55:2–3, 88–93.
- Kuukka, A. 2015. Lapset, ruumiillisuus ja päiväkodin järjestys. Tutkimus ruumiillisuuden tuottamisesta ja merkityksellistymisestä lasten päiväkotiarjessa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka: Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Lakoff & Johnson 1999. *Philosophy in the flesh: The embodied mind and its challenge to western thought*. New York: Basic.
- Laiho, M. & Ruoho, I. 2005. Median merkitsemät. Ruumis ja sukupuoli kuvassa. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Laine, T. 1996. Eri puolilla kehoa. Teoksessa. R. Koikkalainen (toim.) *Ruumiita! Ruumiista, ruumiillisuudesta, kehosta ja kehollisuudesta*. JYY julkaisusarja n:o 39. Jyväskylä, 157–168.
- Laine, T. 2018. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa. R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin* 2, 5. painos. Jyväskylä: PS-Kustannus. 29–50.
- Luoto, M. 2012. Ajattelun ote – Johdannoksi Merleau-Pontyn filosofiaan. Teoksessa M. Merleau-Ponty, M. Luoto & T. Roinila 2012. *Filosofisia kirjoituksia*. Helsinki: Nemo, 9–33.
- Maivorsdotter, N. & Lundvall, S. 2009. Aesthetic experience as an aspect of embodied learning: Stories from physical education student teachers. *Sport, Education and Society*, 14:3, 265–279. doi:10.1080/13573320903037622.
- Maivorsdotter, N. & Quennerstedt, M. 2012. The act of running: A practical epistemology analysis of aesthetic experience in sport. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 4:3, 362–381. doi:10.1080/2159676X.2012.693528.
- Merleau-Ponty, M. 1962. *Phenomenology of perception*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Merleau-Ponty, M. 2012. *Phenomenology of perception*. London: Routledge.
- Merleau-Ponty, M. ym. 2012. *Filosofisia kirjoituksia*. Helsinki: Nemo.

- Owens, R. ym. 2016. Visual body pedagogies: How anti-oppressive education informs the teaching and learning of sporting bodies. *Sport, Education and Society*, 21:5, 661–676. doi:10.1080/13573322.2014.937412.
- Panhofer, H., & Payne, H. 2011. Languaging the embodied experience. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 6:3, 215–232.
- Parviainen, J. 2006. Meduusan liike. Mobiiliajan tiedonmuodostuksen filosofiaa. Helsinki: Gaudeamus.
- Parviainen, J. 2016. Keho tietää, kertoo ja kehittää itsetuntemusta. *Liikunta & Tiede*, 53:2-3, 10–15.
- Parviainen, J., & Aromaa, J. 2017. Bodily knowledge beyond motor skills and physical fitness: A phenomenological description of knowledge formation in physical training. *Sport, Education & Society*, 22:4, 477–492. doi:10.1080/13573322.2015.1054273.
- Perttula, J. 1995. Kokemuksen tutkimuksen luotettavuudesta. *Kasvatus : Suomen kasvatustieteellinen aikakauskirja* 26:1, 39–46.
- Perttula, J. 2000. Kokemuksesta tiedoksi: fenomenologisen metodin uudelleen muotoilua. *Kasvatus* 31:5, 428–442.
- Perttula, J. 2009. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: Fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa: J. Perttula & T. Latomaa (toim.) *Kokemuksen tutkimus. Merkitys, tulkinta ja ymmärtäminen*. 3. painos. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki: Opetushallitus. Verkossa osoitteessa: [https://www.oph.fi/download/163777\\_perusopetuksen\\_opetus-suunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](https://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetus-suunnitelman_perusteet_2014.pdf) (Viitattu 11.4.2019)
- Phelan, J. 2005. *Living to tell about it. A rhetoric and ethics of character narration*. Ithaca & London: Cornell University Press.
- Rauhala, L. 2005. *Ihmiskäsitys ihmistyössä (Uud. laitos)*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Rouhiainen, L. 2007. Minäkö tutkija? Verkossa osoitteessa: <http://www.xip.fi/tutkija/>. (Viitattu 9.4.2019)
- Rouhiainen, L. 2011. Fenomenologinen näkemys oppimisesta taiteen kontekstissa. Teoksessa: E. Anttila (toim.) *Taiteen jälki. Taidepedagogiikan polkuja ja risteyksiä*. Teatterikorkeakoulun julkaisusarja 40. Verkossa

osoitteessa:

[https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/45263/TeaK\\_40.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=77](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/45263/TeaK_40.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=77). (Viitattu 1.4.2019.)

- Siljamäki, M., Kalaja, M., Perttula, J., & Kokkonen, M. 2016. Lähtökohtana holistinen kehollisuus: Koululiikunnan uudet tuulet. *Liikunta & Tiede*, 53:1, 40–46.
- Telama, R. 1992. Luontoliikunnan motivaatio: luonto liikunnanharrastajan havainto-, elämys- ja kokemusmaailmana. Teoksessa: T. Lyytinen ja P. Vuolle (toim.) *Ihminen – luonto – liikunta. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 81*. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö, 61–77.
- Turtiainen, J. 2005. Hirviöitä ja bikinejä – urheilevat naiset maskuliinisuuden varjossa. Teoksessa Laiho, M. & Ruoho, I. (toim.): *Median merkitsemät. Ruumis ja sukupuoli kuvassa*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 51–68.
- Varto, J. 1992. *Laadullisen tutkimuksen metodologia*. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Virtanen, J. *Fenomenologia laadullisen tutkimuksen lähtökohtana*. Teoksessa J. Metsämuuronen (toim.). *Laadullisen tutkimuksen käsikirja*. Helsinki: International Methelp, 151–212.
- Värri, V-M. 2002. *Hyvä kasvatusta – kasvatusta hyvään. Dialogisen kasvatuksen filosofinen tarkastelu erityisesti vanhemmuuden näkökulmasta*. 4. painos. Tampere: Juvenes Print.
- Zacheus, T. 2003. *Kaupunkilaisten liikunta ikäpolvittain: Turkulaisten liikuntatottumukset 2000-luvun alussa*. Turku: Turun yliopisto.

Hyvät [REDACTED],

Teen pro gradu -tutkielmaa, jonka aiheena ovat kehollisuus ja keholliset kokemukset. Tutkimuksessani tarkastelen sitä, miten opettajaopiskelijat sanallistavat kehollisia kokemuksiaan ja minkälaisia merkityksiä keholliset kokemukset heidän puheessaan saavat.

Tutkimuksen aineisto koostuu kirjoittamistanne teksteistä ja kuvista, jotka olette tehneet vastauksena [REDACTED] kurssille [REDACTED] tehdyn portfolion tehtävään 1a.

Kyseisen tehtävän 1a tarkka tehtävänanto oli seuraava:

**”Valitse / ota kuva itsestäsi ja kerro, minkälaisia kehollisia kokemuksia siihen liittyy”**  
( [REDACTED] )

Tässä tutkimuksessa käytetään ainoastaan tähän tehtävään liittyviä vastauksia. **Muu osa portfoliotanne ei ole tutkimuksen kohteena eikä se tule minun käyttööni.**

Tutkimusta varten pyydän lupaanne käyttää kirjoittamianne tekstejä sekä niihin liittyviä kuvia tutkimukseni aineistona. Kerätty aineisto on luottamuksellista. Aineistoa käytetään vain tutkimukseen eikä sitä luovuteta ulkopuolisille. Tutkimus raportoidaan niin, ettei yksittäistä opiskelijaa voida tunnistaa aineistosta. Valokuvia ei julkaista tutkimusraportissa ilman asianosaisen erillistä lupaa.

Mikäli teillä on tutkimusta koskevia kysymyksiä, vastaan niihin mielelläni sähköpostitse [REDACTED]

Mukavaa kevättä kaikille! 😊

Terveisin, Riina Leppäranta

## Liite 2(2)

Suostumus tutkimukseen  
22.3.2018

Olen lukenut tiedotteen kehollisia kokemuksia käsittelevästä pro gradu -tutkimuksesta.  
**Annan luvan työni käyttöön seuraavasti:**

\_\_\_\_\_ Kyllä, tekstiäni ja kuvaani saa käyttää osana tutkimuksen aineistoa.  
\_\_\_\_\_ En halua osallistua tutkimukseen.

Halutessasi voit antaa luvan valokuvasi julkaisemiseen tutkimusraportissa rastittamalla alla olevan kohdan. Muussa tapauksessa valokuvaasi **ei** julkaista ilman erillistä lupaa, jota tiedustellaan tarvittaessa myöhemmin.

\_\_\_\_\_ Valokuvani saa julkaista tutkimusraportissa.

### Taustatiedot

Jos vastasit myöntävästi tutkimukseen osallistumiseen, ole hyvä ja täytä vielä alla olevat taustatiedot.

Hakukohde (esim. LO, LTO): \_\_\_\_\_  
Ikä: \_\_\_\_\_ vuotta  
Sukupuoli: \_\_\_\_\_ mies  
                  \_\_\_\_\_ nainen  
                  \_\_\_\_\_ muu

Allekirjoitus

Päivämäärä

Nimenselvennys